Revista del
Consumidor
EDICIÓN ESPECIAL

Desayunos

30 NUEVAS RECETAS *con -380 calorías*

Con la ayuda de un grupo de expertos, repensamos el primer alimento del día para ofrecerte el menú de un mes de exquisités mañanera > *pág. 12*

Septiembre de 2014 Núm. 451 $25
7 509997 078342 00451
Exhibir hasta el 30 de septiembre ISSN 0185-8874
revistadelconsumidor.gob.mx @r_consumidor

El Laboratorio Profeco reporta

SALCHICHAS

El embutido más popular contiene más ingredientes de los que quisieras > *pág. 54*

ESTUDIO DE CALIDAD

Bebidas alcohólicas preparadas para llevar

> *pág. 36*

Nuevas Reglas Sanitarias para prevenir sobrepeso y obesidad

Los productos de alto valor nutrimental contarán con un sello distintivo para que tu decisión sea más sana.

Sello Nutrimental

EL GOBIERNO DE LA REPÚBLICA CUIDA TU SALUD.

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Cofepris
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Para mayor información
01 800 033 50 50
www.cofepris.gob.mx

Desayuno a la mexicana, por **Boligán**

CONTENIDO

4 | *Esta es tu voz*
Dudas, quejas o comentarios. Tú preguntas, Profeco responde

6 | *A detalle*
Banderas: Las microempresas que nos dan patria

8 | *Orbe*
Mexicanos al grito de urbanismo y sustentabilidad

10 | *Nutrición*
Embutidos: ¿Hacerla o no de jamón? He ahí el dilema

22 | *Hogar y sociedad*
Oxfam: De la tierra a la mesa

24 | *Tips del chef*
Cocina con insectos

26 | *Finanzas responsables*
Conoce los beneficios de tu tarjeta de crédito (seguramente ya estás pagando por ellos)

28 | *Radiografía*
Ponemos los refrigerios escolares bajo la lupa

32 | *Tendencias*
Mixología: la ciencia de la mezcla

12 *Bienestar*
Gran (y delicioso) especial de desayunos

Se acabaron los pretextos. Prepararle a tus hijos un desayuno económico, rico y saludable todos los días no es imposible. Te presentamos 30 opciones para empezar el día de forma equilibrada, fácil y sencilla

36 *Estudio de calidad*
Bebidas alcohólicas preparadas envasadas

¿Sabes cuál es su volumen de alcohol y cuántas calorías te aportan estos productos? Te respondemos estas y otras preguntas —como por qué te emborrachas, qué es la cruda y cómo puedes evitarlas— en el presente estudio.

54 *El Laboratorio Profeco reporta*
Salchichas

Gracias a que son ricos, prácticos y económicos, estos embutidos están en casi todos los hogares. Sin embargo, ¿te has preguntado cuánta y qué tipo de carne contienen? El Laboratorio Profeco te comparte sus hallazgos.

68 | *Quién es Quién en los Precios*
Buscamos los mejores precios de salchichas en Mérida, León y DF

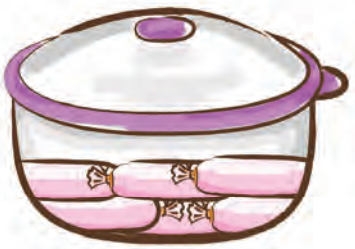
La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.

No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

¡Llévela, llévela!

1. Berenjena
2. Guayaba
3. Betabel
4. Tuna
5. Acelga

¿Con antojo de algo rico, fresco y delicioso? En septiembre inicia la temporada de verduras como la berenjena y la acelga, y alcanzan su punto álgido la guayaba, la tuna y el betabel. ¡Llévalos a casa!



70 | *Tecnología Doméstica Profeco*
Aprende a elaborar tus propias salchichas de atún

72 | *Esquina cultural*
Orgullos nacionales

74 | *Consumo cultural*
Cine, libros, series y *apps* para comprar sabiamente

76 | *Tiempo libre*
La Sultana del Norte se consolida como epicentro de la nueva escena musical

78 | *Pequeños consumidores*
Una paseo por las calles del México independiente

80 | *El turno de*
Horacio Franco: entre concertista e icono pop

Revista del **Consumidor**

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Jefe de Información
Ismael Flores Ruvalcaba

Jefa de Redacción e Investigación
Thalía Castillo Gill

Reporteros
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de Estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas
Boligán
Carlos Enrique García Soto
Chef Julio Romagnoli
Salvador Leal
Jorge Udelman
Ericka Ileana Escalante Izeta
María del Carmen Mena Rangel
Karen Bernal

Departamento de Distribución y Circulación
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Maximiliano Cárdenas Denham
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Marco José Sánchez Lira
Tomás Manuel Sánchez Robles
Érika Lejsek Leonard
Ivonne Nemer Orive
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

¿TIENES DUDAS, SUGERENCIAS O EXPERIENCIAS DE CONSUMO QUE QUIERAS COMPARTIR?

Escríbelas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, C.P. 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter (**@r_consumidor**) o darnos *like* en Facebook (**Consumidor Inteligente**).

Compré un supuesto anillo de diamantes amarillos de la tienda Moon and Son Silver Factory, en Cozumel. Cuando regresé a Estados Unidos, le pedí a mi joyero que revisara el anillo y resultó que no era un diamante. De hecho, la montura ni siquiera era oro. Es un anillo de plata bañado y marcado como si fuera oro. ¿Me podrían ayudar?

Alan Long, vía correo electrónico

RESPUESTA:

Alan, la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que "todo proveedor está obligado a informar y respetar los precios, tarifas, garantías, cantidades, calidades, medidas, intereses, cargos, términos, plazos, fechas, modalidades, reservaciones y demás condiciones conforme a las cuales se hubiera ofrecido, obligado o convenido con el consumidor la entrega del bien o prestación del servicio [...]", además de que "el proveedor está obligado a entregar el bien o suministrar el servicio de acuerdo con los términos y condiciones ofrecidos [...]". Por lo anterior, de acreditarse que el bien entregado no fue el adquirido, puedes presentar tu reclamación. Para eso requerimos analizar la documentación que ampara la compra. Ponemos a tu disposición el Área de Conciliación a Residentes en el Extranjero de la Dirección General de Quejas y Conciliación de la Subprocuraduría de Servicios de **Profeco**, que podrás contactar a través de la siguiente cuenta de correo electrónico: **extranjeros@profeco.gob.mx.**

QUISIERA SABER SI EN EL CASO DE LAS APORTACIONES VOLUNTARIAS A LAS AFORES, SE PUEDE RETIRAR LO APORTADO DURANTE SEIS MESES Y SI ADEMÁS SE ENTREGAN LOS INTERESES GENERADOS DURANTE ESE TIEMPO. ASIMISMO, ¿LOS INTERESES QUE SE MUESTRAN EN EL CUADRO QUE DAN LAS DIFERENTES AFORES, SON INTERESES MENSUALES O CORRESPONDEN A LOS INTERESES GENERADOS HASTA EL RETIRO?

Mario Díaz, por correo electrónico

RESPUESTA:

Mario, para responder esta y cualquiera otra duda respecto de tu cuenta de ahorro para el retiro, la **Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro**, la **Consar**, puede atenderte de lunes a viernes, de 9 a 19 horas, así como de 9 a 17 horas los sábados.

Te recomendamos que ingreses a su sitio en internet en esos horarios para tener acceso a su Chat del **SAR**, un servicio que te permitirá charlar con un asesor de la Comisión que atenderá todas tus dudas.

Por supuesto, también hay un teléfono al cual marcar con ese mismo fin: **01 800 5000 747**.

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al** Teléfono del Consumidor. **Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al** 5568 8722 **o al** 01 800 468 8722 **desde el resto del país.

*En la **Revista del Consumidor** de julio hay una nota en la página 8 donde se menciona la televisión para la gente que carece de visión. No obstante, se omite que las empresas de telecomunicaciones no dan este servicio a la gente que tiene discapacidad auditiva, ya que gran parte de los programas no tienen subtítulos. La gente con capacidades diferentes es poco tomada en cuenta. En el caso de los cines con películas infantiles, todas están dobladas al español, desconociendo de nueva cuenta las necesidades especiales de algunos espectadores. Ansío una respuesta por parte de las autoridades para que se haga todo lo posible por ayudar a la gente que carece de audición, en especial en la programación televisiva.*

Éric González Méndez Lomelí, vía correo electrónico

RESPUESTA:

Como resultado de la **Reforma a Telecomunicaciones,** y gracias al empuje de organizaciones civiles, se estableció que al menos uno de los noticiarios con mayor audiencia a nivel nacional tenga subtítulos y traducción en lengua a señas. Además, en los tres años que sigan a la entrada en vigor de la normatividad, todos los concesionarios con cobertura mayor a 50% del país tendrán que incluir subtítulos o traducción en lengua a señas en toda su programación transmitida de las 6 a las cero horas.

Atención: Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

AL COMPRAR UNA MOTO ITALIKA EN ELEKTRA SE ME DIO UN TICKET DE REGALO PARA OBTENER UN KIT DE PROTECCIÓN, QUE EN NINGÚN MOMENTO SE ME ENTREGÓ PORQUE, SEGÚN EL PERSONAL DE LA TIENDA EN TIZIMÍN, YUCATÁN, NUNCA LLEGARON. NO SÉ QUIÉN ES EL RESPONSABLE DE ESTOS SUPUESTOS VALES DE REGALO, ELEKTRA TIZIMÍN O ITALIKA, PERO POR ESO LES ESCRIBO, YA QUE ME SIENTO ENGAÑADO COMO CLIENTE.

Néstor Uicab Pech, vía correo electrónico

RESPUESTA:

Estimado Néstor, el artículo 50 de la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que "si el autor de la promoción u oferta no cumple su ofrecimiento, el consumidor podrá optar por exigir el cumplimiento, aceptar otro bien o servicio equivalente o la rescisión del contrato [...]". Por lo que, si es tu deseo, ponemos a tu disposición el **Teléfono del Consumidor** (**01800 50 88 722**) para recibir la asesoría correspondiente y, si así lo prefieres, te agenden una cita para que acudas a la delegación **Profeco** que te corresponda e inicies tu queja. Otra opción es acudir directamente a la delegación que te corresponde; en la línea telefónica antes referida pueden decirte dónde queda la más cercana y qué papeles necesitas llevar.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este newsletter para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en **asesoria@profeco.gob.mx**

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

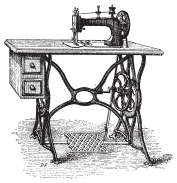
Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor.**

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

A DETALLE

Hay 5,500
empresas productoras de banderas en México



98.25% de los productores de banderas son microempresas con hasta cinco empleados

Guerrero y Puebla
aglutinan a la mayor parte de los productores de banderas

1821
fue el año en que se creó la primera bandera nacional de México

El 16 de septiembre de 1968
se oficializó la bandera que hoy conocemos

VERDE: 3425C
BLANCO: SAFE
ROJO: 186C
son los colores pantone de la bandera nacional

Fuentes: INEGI; Sedena; Ley sobre el Escudo, la Bandera y el Himno Nacionales.

Su diseño se disputa entre Vicente Guerrero y Agustín de Iturbide; la de que el creador fue este último es la versión más aceptada. Algunos dicen que se parece a la italiana; no obstante, la mexicana fue concebida por lo menos 50 años antes. La bandera de México es nuestro máximo símbolo de identidad. Sus emblemáticos colores pintan durante septiembre las calles de nuestras ciudades a todo lo largo y ancho del país, anunciando el festejo de nuestra más grande fiesta nacional. ¡Viva México!

ESTADOS UNIDOS

¿NATURAL?

Cualquiera reconocería las 35 afirmaciones que más se utilizan en las etiquetas de los alimentos: "natural", "orgánico", "libre de grasa", "sin calorías", entre otras. Según la empresa de investigación Nielsen, estas frases publicitarias han ayudado a vender más de 377,000 millones de dólares de productos alimentarios en el mercado estadounidense. Muchas de las afirmaciones obedecen a una razón, pero otras no tienen sentido. Tal es el caso de "natural", término que carece de una definición ofcial en EEUU y que puede ser utilizado a contentillo. Como esta, hay muchas afirmaciones que pueden confundir a los consumidores.

Fuente: The Washington Post

PERÚ

UN CÁLIDO HOGAR

El sector rural es el más afectado de Perú. Las bajas temperaturas (-18 ºC) y la falta de infraestructura que detenga el frío en los hogares de estas comunidades son la principal causa de muerte en niños. De ahí que la organización **Kusimayo** y el **Grupo de Apoyo al Sector Rural** de la **Pontificia Universidad Católica del Perú** han desarrollado el paquete **Casa Caliente Limpia**, que tiene las siguientes tecnologías: pared caliente, cocina mejorada, terma solar y sistema de aislamiento de techos. Así, se anteponen soluciones a paliativos.

Fuente: El País

REPÚBLICA DE CHINA-TAIWÁN

Un lindo gatito

Pensando en la adecuada alimentación de los gatos, la empresa taiwanesa **42 ARK** creó el alimentador **Bistro**, el cual usa tecnología de reconocimiento facial para dispensar una cantidad predeterminada de alimento al animal correspondiente. El aparato también sabe cuándo detenerse, pues monitorea cuánto ha bebido o comido la mascota, determinando si ha sido suficiente o no. Asimismo, le acompaña una aplicación que recupera la información y la grafica para analizar los cambios en el peso o en el apetito del gato, con el fin de prevenir enfermedades y procurar su salud.

Fuente: The Verge

7.2

LITROS PER CÁPITA AL AÑO, EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MÉXICO

—Organización Mundial de la Salud, 2014

ESPAÑA

Privilegios que salen caros

Un millón de autos entra a Madrid cada día. Por ello, el ayuntamiento ha puesto en marcha un complejo programa de parquímetros que ajusta las tarifas a autos que contaminen más y reduce costos de estacionamiento a vehículos eficientes. Los precios obedecen a dos criterios principales: el tipo de motor y el año del automóvil. El costo también variará según el tráfico: arterias más transitadas costarán más, en tanto que aquellas vacías, menos. Este programa es parte de una serie de medidas diseñadas para mejorar el aire de la ciudad, incluyendo autobuses eficientes y un programa de bicicletas compartidas.

Fuente: The Guardian

FINLANDIA

La sociedad actual puede exigir un *smartphone* que conserve su pila cargada todo el tiempo. La idea de ropa que cargue los aparatos no es nueva, pero ahora la finlandesa **Nokia** se ha asociado con el diseñador inglés **A. Sauvage** para crear unos pantalones que pueden mantener con pila el modelo Lumia de la compañía. A través de una carga inductiva, quienes usen los pantalones simplemente pueden guardar su teléfono en la bolsa para asegurarse de que se mantenga cargado. Los pantalones son parte del catálogo primavera/verano y estarán disponibles en Amazon.

Fuente: Nokia

ALIPUSES DE ÓRDAGO

Del tepache a la champaña hay diferencias abismales, pero, a final de cuentas, sobre el precio gobierna el gusto, y este, dicen, se rompe en géneros. No obstante, en el mundo hay para todos, y habrá algún exquisito, sibarita o catrín que pague millones por alguna de estas costosas libaciones.

1
Cognac Henri IV
$ 26,400,000 aprox.

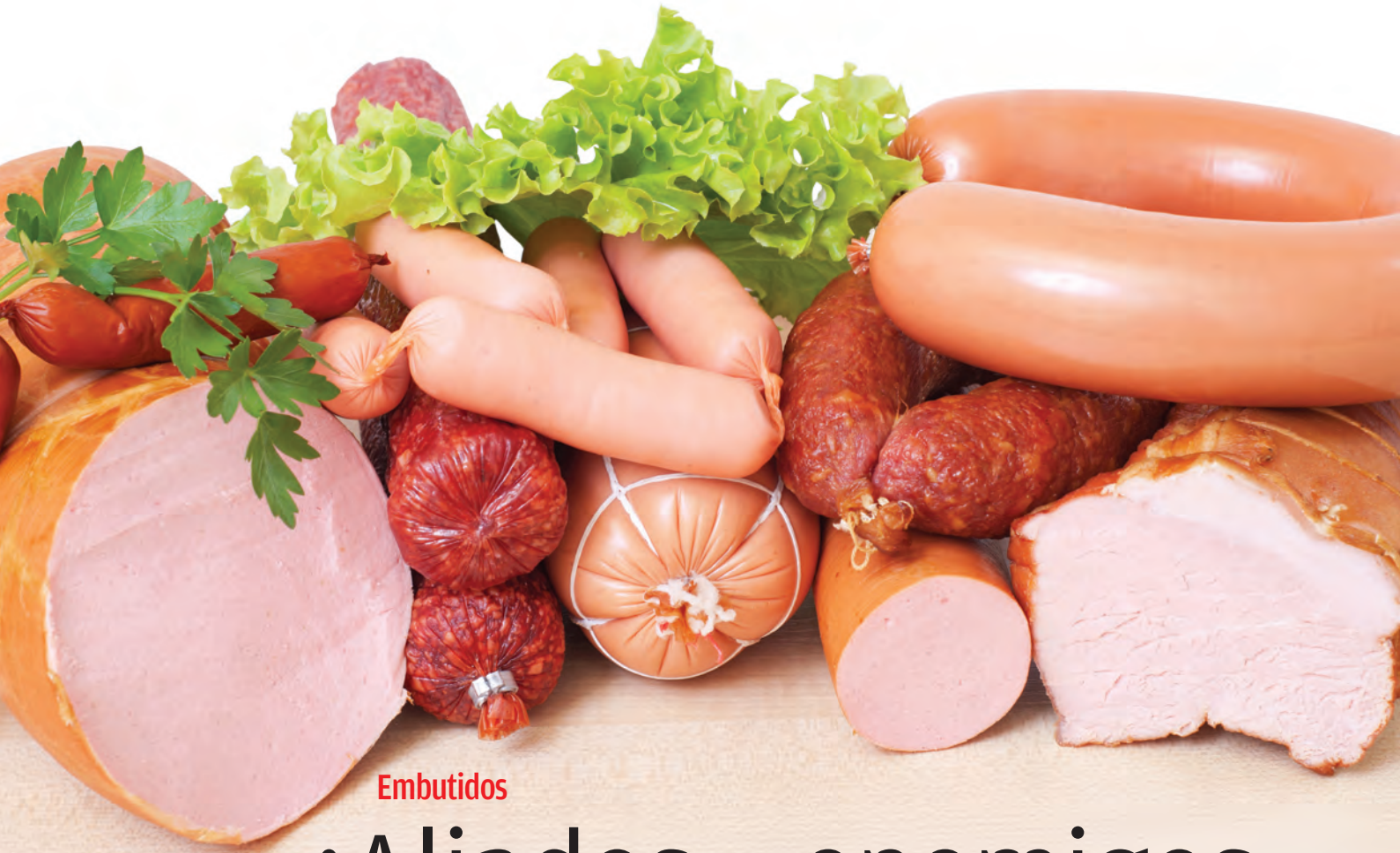
2
Vodka Diva
$ 13,992,000 aprox.

3
Whisky Macallan 64 años
$ 6,072,000 aprox.

4
Tequila Ley .925
$ 2,970,000 aprox.

5
Ginebra Bombay Sapphire - Revelation
$ 2,640,000 aprox.

Fuente: Ealuxe



Embutidos

¿Aliados o enemigos de tu salud?

Tal vez no sean la forma más saludable de obtener proteínas, pero son una opción práctica y económica. De acuerdo con Alicia Parra, la clave está en conocer qué contienen y en consumirlos con moderación

Dra. Alicia Parra
Universidad Iberoamericana

Los embutidos de origen animal como jamón, salchichas, salamis, chorizos, longanizas y otros, son muy socorridos en la dieta diaria de muchas personas y en recetas de platillos tan comunes como sándwiches, pizzas y hot dogs, así como en desayunos y comidas frías en general —no en vano les llaman "carnes frías"—. Se trata de productos elaborados a partir de carnes, principalmente cerdo, res o ave, que se pican y adicionan con otros condimentos, se ahúman o cuecen, y embuten en tripas naturales o artificiales de diversos tamaños.

Las carnes y sus derivados —como los embutidos— desempeñan un papel importante en nuestra nutrición por su aporte de proteínas de buena calidad; no obstante, también son fuente de colesterol, grasas saturadas y sodio.

Este tipo de carnes curadas suele contener arriba de 350 mg de sodio por ración, siendo que en México la ingesta diaria recomendada de este mineral para adultos es de 1,600 mg, y de 240 a 260 mg de colesterol al día para una dieta de 2,000 kcal.

La razón de ser de estas cifras es la prevención de enfermedades cardiovasculares, particularmente la hipertensión arterial y las dislipidemias.

A continuación te presentamos un cuadro con la composición nutrimental aproximada por porción —o equivalente— de energía, proteína, lípidos, colesterol y sodio de algunos de los embutidos más comunes:

Composición nutrimental aproximada de energía, proteína, lípidos, colesterol y sodio en los embutidos más comunes (por porciones)

Alimento	Cantidad	Peso (g)	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Jamón ahumado	2 rebanadas	42	42	7	1.6	20	510
Jamón cocido y jamón virginia	1.5 rebanadas	42	44	7	1.5	19.7	566
Pechuga de pavo ahumada	1½ rebanadas	34	32	6.7	.3	15	402.8
Jamón de pavo	2 rebanadas	42	54	8.1	2.1	19.5	600
Peperoni	10 rebanadas	20	99	4.5	8.8	21	330.6
Salami	3 rebanadas	27	104	6.3	8.1	27	542.7
Salchicha de cerdo	1 pieza	42.5	142.5	8.25	12	35.5	323.5
Salchicha de pavo	1 pieza	44	86	10.5	4.6	40.6	293
Mortadela	1½ rebanadas	32	99	5.3	8	18.3	392.7
Pastel de puerco	1½ rebanadas	32	105	3.9	9.6	19.5	406.5

Adaptado de: Ana Bertha Pérez Lizaur y Berenice Palacios González. (2014). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes*. México: Ed. Fomento de Nutrición y Salud, A. C.

Como puedes observar, los fiambres aportan energía, proteína, grasas y colesterol a la dieta, y no contienen cantidades significativas de hidratos de carbono. Sin embargo, no son recomendables para personas con intolerancia al gluten, ya que en su elaboración pueden adicionarse harinas de trigo.

En el proceso de fabricación, en la fase de curado, se adicionan nitritos o nitratos, los cuales contribuyen a dar color, sabor y textura a los productos, además de prolongar su buen estado; no obstante, estos aditivos pueden generar compuestos llamados nitrosaminas, que pueden aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer. En el caso de los embutidos las concentraciones de nitritos y nitratos son bajas y no representan un riesgo toxicológico, siempre que su consumo no sea elevado ni frecuente.

Este tipo de productos suele ser más económico que las carnes, aunque el precio depende de su calidad —como podrás ver en el estudio del Laboratorio Profeco de este mes—. Además, tienen una vida útil relativamente más larga y son muy fáciles de preparar. Es por esta razón que muchas familias los incluyen en sus compras regulares. Si quieres llevar una dieta equilibrada, puedes consumir embutidos una o dos veces por semana; compleméntalos con verduras, cereales y/o leguminosas en lugar de otros productos de origen animal. Cuando los prepares, procura añadir muy poca o nada de sal para no elevar el contenido de sodio del platillo; el uso de especias y hierbas es una buena alternativa para dar sabor de manera saludable y natural. Asimismo, es preferible usar una pequeña cantidad de aceite vegetal al cocinar en lugar de manteca, para no aumentar las grasas saturadas y el contenido total de grasas y colesterol de la preparación.

PARA SABER MÁS SOBRE EL PROCESAMIENTO DE CARNES Y EMBUTIDOS, VISITA:
http://bit.ly/1kjgikK

IBERO CIUDAD DE MÉXICO ®

Fuentes
· Cofepris. (16 de julio de 2012). Acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias. *Diario Oficial de la Federación.*
· Gil, A. (2010). *Tratado de nutrición*. Tomo III, 2.a Edición. España: Editorial Médica Panamericana, S. A.
· NOM-213-SSA1-2002. Productos y servicios. Productos cárnicos procesados. Especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
· Pérez Lizaur, Ana Bertha, Berenice Palacios González y Ana Laura Castro Becerra. (2008). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes*. 3.ª Edición. México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C.
· Totosaus, A. (2007). "Implicaciones de la reducción de sodio en sistemas cárnicos emulsionados". *Nacameh*. Vol. 1, No. 2. Consultado el 30 de julio de 2014, en http://cbs.izt.uam.mx/nacameh/v1n2/nacameh_v1n2_075Totosaus.pdf

El desayuno está servido

¿Cuál es tu pretexto para no desayunar: falta de tiempo, de hambre o de ideas para cocinar? Recárgate de combustible, aquí encuentras un mes de desayunos balanceados para que tú y tu familia rindan al máximo todo el año. ¡Buenos días y buen provecho!

Para muchos, el desayuno es la comida más importante del día. Sin embargo, cada una de las comidas que hacemos diariamente deben tener la misma prioridad, pues es la combinación de todas ellas y de los alimentos que las conforman lo que construye la base de una dieta saludable.

Nos interesamos especialmente en el desayuno, porque por las prisas y el horario es la comida que más comúnmente se salta, lo cual puede tener repercusiones negativas a todas las edades, sobre todo en los niños, pues si no desayunan en casa, el hambre apremiará a media mañana y lo más seguro es que busquen alimentos densamente calóricos, pasando drásticamente del ayuno al exceso, pues conocemos la alta disponibilidad de carbohidratos de bajo costo —y calidad nutricional— que existe en el mercado.

Aquí te damos 30 recetas para empezar el día con el pie derecho y la panza llena, que cubren todo un mes, con el fin de que las prepares no sólo durante septiembre, sino para que tengas opciones deliciosas y balanceadas, de fácil y rápida preparación y con ingredientes accesibles. Algunas recetas te parecerán extrañas para el desayuno, pero si te atreves a probarlas, comprobarás que son una excelente opción para cargar bien tus pilas, y sobre todo para que varíes tu dieta, lo cual también es importante para darle balance. El desayuno es la primera fuente de energía, y por ello es primordial que lleve una buena carga de nutrientes de calidad que te aporten 20% del gasto energético total de ese día. Cada persona tiene distintas necesidades energéticas según sus actividades, su edad y sus condiciones de salud; más durante la infancia. No es lo mismo un bebé que un escolar de 6 años o que un adolescente que ha sobrepasado la estatura de sus padres. Cada uno de estos platillos aporta en promedio 350 kilocalorías, una cifra intermedia entre las necesidades de un adulto —400 kcal, para una dieta de 2,000 kcal— y las de un niño —300 kcal, para una dieta de 1,500 kcal diarias.

No salgas sin desayunar. Si no te da hambre en las mañanas, recuerda que los horarios de comida son rutinarios, si te acostumbras a desayunar temprano, en muy poco tiempo lo harás con gusto y te sentirás muy bien, y ¡regálales este saludable hábito a tus niños! Si de plano te niegas a desayunar antes de salir de casa, lleva estos platillos contigo a la escuela o la oficina, la mayoría son perfectamente portables.

Para este recetario contamos con la colaboración de expertos de lujo: las recetas fueron cuidadosamente diseñadas por un equipo de nutriólogos de la Universidad Iberoamericana, encabezado por el profesor Rodrigo Rocha; mientras que el chef Fernando Campo y el equipo de cocina de La Fonda Garufa, junto con Sol Sigal, también nutrióloga, realizaron la asesoría gastronómica.

AGRADECEMOS LA COLABORACIÓN DE:

IBERO CIUDAD DE MÉXICO

nutriopción equilibrio y bienestar día a día

GARUFA

SOL SIGAL

LUNES 1

Tacos de huevo con ejotes

Ingredientes
- 2 tortillas de maíz
- 2 huevos enteros
- ½ taza de ejotes picados
- 2 disparos de aceite en aerosol

Instrucciones
Pon la sartén al fuego y da dos disparos de aceite en aerosol. Coloca los ejotes y baja la llama hasta que estén suaves. Agrega dos huevos enteros y mezcla constantemente para que no se pegue el huevo. Calienta dos tortillas y rellénalas con la mitad del huevo con ejote en cada una.

Información nutrimental

kcal	344
kcal de grasa	135
Grasa total	15 g
Grasa saturada	4 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	338 mg
Sodio	176 mg
Carbohidratos totales	34 g
Fibra	3 g
Azúcar	1 g
Proteína	16 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

MARTES 2

Marina de atún

Ingredientes
- 1 cucharadita de mayonesa light
- 1 lata de atún en agua
- 1 jitomate saladet (sin semillas)
- 1 pieza de pan tipo bollo
- Pimienta al gusto

Instrucciones
En un tazón mezcla la mayonesa, el atún, el jitomate y pimienta u otra especia que sea de tu agrado. Coloca la mezcla dentro del pan y sirve.

Información nutrimental

kcal	337
kcal de grasa	36
Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	31 mg
Sodio	384 mg
Carbohidratos totales	42 g
Fibra	2 g
Azúcar	6 g
Proteína	784 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

MIÉRCOLES 3

Pan francés

Ingredientes
- 2 rebanadas de pan de caja integral
- 1 huevo
- 1 cucharadita de mantequilla
- 9 fresas picadas
- 50 ml de leche
- 1 cucharadita de azúcar

Instrucciones
En un tazón revuelve el huevo, la leche y el azúcar. Una vez mezclado, remoja las dos rebanadas de pan, tuéstalos en el comal y agrega la mantequilla. Parte las fresas en tres y colócalas alrededor del pan.

Información nutrimental

kcal	354
kcal de grasa	126
Grasa total	14 g
Grasa saturada	6 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	100 mg
Sodio	392 mg
Carbohidratos totales	43 g
Fibra	5 g
Azúcar	16 g
Proteína	14 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

JUEVES 4

Tostadas caprese

Ingredientes
- 1 pieza de jitomate saladet
- 60 g de queso panela
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 hojas de albahaca fresca
- 2 tostadas de maíz horneadas

Instrucciones
Corta el jitomate y el queso en cuadros de 1 x 1. En un tazón mezcla el aceite de oliva y albahaca, machacando ligeramente esta última. Vierte sobre los cuadros previamente cortados, coloca sobre las tostadas de maíz y sirve.

Información nutrimental

kcal	371
kcal de grasa	243
Grasa total	27 g
Grasa saturada	9 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	493 mg
Carbohidratos totales	18 g
Fibra	3 g
Azúcar	1 g
Proteína	13 g

Autor: Chef Diego Rocha Fernández

DOMINGO 7

Torta de pollo

Ingredientes

- 1 pieza de bolillo sin migajón
- 90 g de pechuga de pollo desmenuzada
- 10 g de cebolla morada en rodajas
- ½ zanahoria rallada
- 1 taza de germen de alfalfa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de mayonesa light

Instrucciones

Rebana el bolillo transversalmente a la mitad y unta la mayonesa y la mostaza a ambas mitades. Luego acomoda la lechuga, la cebolla, el germen de alfalfa, la zanahoria y el pollo, tapa con la otra mitad y sirve.

UN HUEVO CONTIENE ENTRE **80-100** CALORÍAS

Información nutrimental

kcal	380
kcal de grasa	81
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	77 mg
Sodio	609 mg
Carbohidratos totales	47 g
Fibra	2 g
Azúcar	4 g
Proteína	34 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

SÁBADO 6

Ensalada de camarón y manzana

Ingredientes

- 1 manzana
- 9 camarones pacotilla
- 1 cucharada de mayonesa light
- 1 pieza de limón
- 2 tostadas planas horneadas

Instrucciones

Corta los camarones y macéralos en limón por 15 minutos. Rebana la manzana en cubos y mézclalos con los camarones y la mayonesa. Coloca la mezcla sobre las tostadas y sirve.

Información nutrimental

kcal	318
kcal de grasa	351
Grasa total	13 g
Grasa saturada	8 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	75 mg
Sodio	253 mg
Carbohidratos totales	49 g
Fibra	13 g
Azúcar	20 g
Proteína	5 g

Autor: Chef Diego Rocha Fernández

VIERNES 5

Copa de yogur con duraznos

Ingredientes

- 1 taza de yogur de durazno
- 1 durazno picado en cubitos
- 3 cucharadas de amaranto natural

Instrucciones

En una copa coloca un tercio de taza de yogur, un tercio de los cubos de durazno y una cucharada de amaranto. Repite hasta llenar la copa y sirve.

Información nutrimental

kcal	376
kcal de grasa	72
Grasa total	8 g
Grasa saturada	4 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 g
Sodio	114 mg
Carbohidratos totales	73 g
Fibra	7 g
Azúcar	54 g
Proteína	12 g

Autor: Chef Diego Rocha Fernández

LUNES 8

Fresas con yogur y granola

Ingredientes
- 18 fresas medianas picadas
- 1 taza de yogur natural
- 3 cucharadas de granola

Instrucciones
En un vaso grande coloca una primera capa en el siguiente orden: 1/3 de taza de yogur natural, 6 fresas y 1 cucharada de granola. Repite 2 veces más y sirve.

Información nutrimental

kcal	330
kcal de grasa	90
Grasa total	10 g
Grasa saturada	5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	32 mg
Sodio	159 mg
Carbohidratos totales	50 g
Fibra	12 g
Azúcar	28 g
Proteína	13 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

MARTES 9

Burrito de jamón y queso

Ingredientes
- 1 tortilla de harina
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 40 g de queso oaxaca
- 2 hojas de lechuga picada
- 3 cucharadas de frijol de la olla sin caldo
- ¼ de jitomate de bola
- 10 g de cebolla picada
- 2 cucharadas de salsa roja

Instrucciones
En una tortilla de harina agrega las dos rebanadas de jamón de pavo cubriendo la mayor superficie posible, luego el queso oaxaca, las dos cucharadas de frijol, la lechuga, el jitomate rebanado, la cebolla picada y la salsa. Enrolla la tortilla de harina cubriendo todos los ingredientes. Sirve.

Información nutrimental

kcal	329
kcal de grasa	153
Grasa total	17 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	62 mg
Sodio	644 mg
Carbohidratos totales	28 g
Fibra	3 g
Azúcar	2 g
Proteína	24 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

MIÉRCOLES 10

Chilaquiles verdes o rojos

Ingredientes
- 4 tortillas de maíz
- 2 cucharadas de queso panela rallado o 2 claras de huevo asadas
- ½ taza de salsa verde o roja
- 1 cucharadita de crema
- 20 g de cebolla picada
- 2 disparos de aceite en aerosol
- Cilantro al gusto

Instrucciones
En una sartén da 2 disparos de aceite en aerosol para cocinar. Rebana las 4 tortillas y ponlas a dorar en la sartén. Calienta la salsa y ralla 20 g de queso panela. Una vez que la tortilla esté dorada, colócala en un plato, báñala con salsa verde o roja, agrega la cebolla, la cucharadita de crema, el cilantro y las 2 cucharadas de queso panela rallado.

Información nutrimental

kcal	352
kcal de grasa	63
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	4 mg
Sodio	42 mg
Carbohidratos totales	62 g
Fibra	3 g
Azúcar	4 g
Proteína	10 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

JUEVES 11

Burrito de huevo con jamón y piña

Ingredientes
- 2 tortillas de harina
- 2 huevos revueltos
- 2 rebanadas de jamón
- 1 taza de piña en cuadritos
- Sal y pimienta
- 2 disparos de aceite en aerosol

Instrucciones
Calienta las tortillas a fuego lento. Prepara el huevo revolviéndolo con una pizca de sal y pimienta. En una sartén, da dos disparos de aceite, coloca el jamón hasta que dore ligeramente, luego la piña, agrega el huevo (sin dejar de mover pare evitar que se pegue). Cuando esté bien cocido rellena las tortillas y sirve.

Información nutrimental

kcal	375
kcal de grasa	253
Grasa total	33 g
Grasa saturada	8 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	390 mg
Sodio	384 mg
Carbohidratos totales	340 g
Fibra	17 g
Azúcar	37 g
Proteína	64 g

Autor: Chef Diego Rocha Fernández

VIERNES 12

Brochetas de fruta con yogur

Ingredientes

- 9 uvas
- 1 ciruela
- 1 durazno
- 1 mango manila
- 1 taza de yogur griego
- 9 almendras
- 3 palillos de madera grandes

Instrucciones

Corta todas las frutas en cubos del tamaño de la uva e insértalas en los palillos. En un tazón coloca el yogur con almendras y sumerge las brochetas para combinar todos los ingredientes.

Información nutrimental

kcal	370
kcal de grasa	126
Grasa total	14 g
Grasa saturada	6 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	150 mg
Carbohidratos totales	57 g
Fibra	6 g
Azúcar	36 g
Proteína	9 g

Autor: Chef Diego Rocha Fernández

SÁBADO 13

Enchiladas verdes o rojas

Ingredientes

- 3 tortillas de maíz
- 90 g de filete de res asado
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de salsa verde o roja
- 10 g de cebolla morada en rodajas
- Cilantro picado
- 1 cucharadita de queso panela rallado

Instrucciones

En la sartén pon a asar el filete de res con sal y pimienta al gusto, al terminar pícala en trozos pequeños. Calienta las tortillas en el comal a fuego lento hasta tostarlas un poco, rellena las tortillas con el filete y dóblalas a la mitad. Baña las tortillas con la salsa de tu preferencia, agrega la cebolla, el cilantro y el queso. Sirve.

Información nutrimental

kcal	347
kcal de grasa	36
Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	47 mg
Sodio	1047 mg
Carbohidratos totales	47 g
Fibra	2 g
Azúcar	3 g
Proteína	29 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

DOMINGO 14

Tostadas de frijol con pollo

Ingredientes

- 2 tostadas horneadas de maíz
- 4 cucharadas de frijol refrito
- 60 g de pechuga de pollo desmenuzada
- 2 hojas de lechuga picadas
- 10 g de cebolla rallada
- ½ jitomate saladet rebanado
- ½ aguacate hass rebanado
- 3 cucharaditas de salsa verde o ½ chile chipotle picado

Instrucciones

Unta una cucharada de frijol refrito en cada tostada, agrega 20 g de pechuga de pollo desmenuzada, cebolla, 3 rebanadas de jitomate, 2 rebanadas de aguacate y 1 cucharadita de salsa verde.

Información nutrimental

kcal	336
kcal de grasa	135
Grasa total	14 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	46 mg
Sodio	496 mg
Carbohidratos totales	29 g
Fibra	5 g
Azúcar	0 g
Proteína	23 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

LUNES 15

Granizado de piña con cacahuate

Ingredientes

- 1 taza de piña
- 1 taza de leche light
- 27 cacahuates naturales
- 10 hielos

Instrucciones

Coloca en la licuadora la piña, la leche y los hielos. Sirve en una taza e incorpora los cacahuates.

Información nutrimental

kcal	347
kcal de grasa	144
Grasa total	16 g
Grasa saturada	3 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 g
Sodio	138 mg
Carbohidratos totales	40 g
Fibra	4 g
Azúcar	25 g
Proteína	15 g

Autor: Chef Diego Rocha Fernández

MARTES 15

Tacos de pollo con guacamole

Ingredientes
- 3 tortillas de maíz
- 90 g de pechuga de pollo desmenuzada
- 2 cucharadas de guacamole

Instrucciones
En cada tortilla coloca 30 gramos de pechuga de pollo desmenuzada, enrolla la tortilla y colócalos en una sartén durante 10 minutos, volteando varias veces para tostar todo el taco. En un plato sirve los 3 tacos y agrega 2 cucharadas de guacamole. Para el guacamole toma 1 aguacate, pica cebolla, chile y cilantro al gusto, agrega el jugo de 1 limón. Sirve.

Información nutrimental

kcal	374
kcal de grasa	63
Grasa total	7 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	69 mg
Sodio	252 mg
Carbohidratos totales	43 g
Fibra	1 g
Azúcar	0 g
Proteína	31 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

MIÉRCOLES 17

Papaya y cottage

Ingredientes
- 2 tazas de papaya picada
- 6 cucharadas de queso cottage
- 3 cucharadas de linaza
- 1 cucharada de miel maple

Instrucciones
Coloca en un tazón la papaya y el queso cottage. Espolvorea con la linaza y agrega la cucharada de miel. Sirve.

Información nutrimental

kcal	353
kcal de grasa	54
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	17 mg
Sodio	408 mg
Carbohidratos totales	37 g
Fibra	6 g
Azúcar	37 g
Proteína	15 g

Autor: Chef Diego Rocha Fernández

JUEVES 18

Huaraches de nopal

Ingredientes
- 3 nopales cambray
- 60 g de queso oaxaca
- 60 g de pechuga de pollo hervida desmenuzada
- 3 cucharadas de frijol refrito
- 3 hojas de lechuga finamente picadas
- 3 ramitas de cilantro picadas
- 10 g de cebolla picada

Instrucciones
En una sartén coloca los 3 nopales, agrega los frijoles, el pollo y el queso a fuego lento. Espera a que se derrita el queso, agrega la lechuga, el cilantro y la cebolla. Sirve. Puedes acompañarlo con salsa roja o chipotle al gusto.

Información nutrimental

kcal	372
kcal de grasa	162
Grasa total	18 g
Grasa saturada	10 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	97 mg
Sodio	97 mg
Carbohidratos totales	11 g
Fibra	5 g
Azúcar	1 g
Proteína	36 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

VIERNES 19

Tostado de manzana y canela

Ingredientes
- 2 piezas de pan tostado
- 60 g de queso oaxaca o panela
- 1 manzana chica
- Canela al gusto

Instrucciones
Pon los panes en una sartén a fuego lento, sobre cada rebanada de pan coloca la mitad del queso. Corta la manzana y ponla en la sartén por 45 segundos. Coloca la manzana sobre el queso ya fundido, agrega canela al gusto y sirve.

Información nutrimental

kcal	356
kcal de grasa	108
Grasa total	12 g
Grasa saturada	7 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	667 mg
Carbohidratos totales	41 g
Fibra	5 g
Azúcar	14 g
Proteína	19 g

Autor: Chef Diego Rocha Fernández

Licuado de plátano con nuez

MARTES 23

Ingredientes
- 1 taza de leche light
- 1 plátano
- 6 nueces
- 200 ml de agua

Instrucciones
Pela un plátano y déjalo en el congelador toda una noche. En una licuadora agrega el plátano, las nueces, la leche y el agua. Licua por 3 minutos y sirve. Si deseas sustituir el plátano lo puedes hacer por mango o manzana.

Información nutrimental

kcal	323
kcal de grasa	117
Grasa total	13 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	4 mg
Sodio	136 mg
Carbohidratos totales	41 g
Fibra	4 g
Azúcar	22 g
Proteína	13 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

LUNES 22

Quesadilla de queso y champiñón preparado

Ingredientes
- 2 tortillas de maíz
- 60 g de queso oaxaca
- ½ taza de champiñón preparado

Instrucciones
Calienta las tortillas directo en una sartén, agrega el queso para que se funda, espera a que derrita el queso. Para el champiñón, pícalo finamente y ásalo con una mezcla de pimienta, sal y cilantro deshidratado al gusto. Coloca los champiñones y sirve.

Información nutrimental

kcal	333
kcal de grasa	126
Grasa total	14 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	235 mg
Carbohidratos totales	35 g
Fibra	4.5 g
Azúcar	3 g
Proteína	19 g

Autor: Chef Diego Rocha Fernández

DOMINGO 21

Huevos divorciados

Ingredientes
- 2 huevos estrellados
- 1/3 de taza de salsa verde
- 1/3 de taza de salsa roja
- 2 cucharadas de frijol refrito
- 2 tortillas de maíz
- 2 disparos de aceite en aerosol

Instrucciones
En una sartén da dos disparos de aceite en aerosol y estrella los huevos. Calienta las dos tortillas y los frijoles refritos. En un plato, coloca las dos tortillas separadas, sobre cada una coloca un huevo. En la parte del centro divide los huevos con una línea de frijoles refritos. A cada huevo agrega un solo tipo de salsa.

Información nutrimental

kcal	375
kcal de grasa	153
Grasa total	17 g
Grasa saturada	4 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	368 mg
Sodio	334 mg
Carbohidratos totales	37 g
Fibra	3 g
Azúcar	3 g
Proteína	17 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

SÁBADO 20

Enfrijoladas

Ingredientes
- 2 tortillas de maíz
- ½ taza de frijol de la olla licuado
- 10 g de cebolla en rodajas
- Cilantro al gusto picado
- 1 cucharada de crema
- 60 g de pechuga de pollo hervida, desmenuzada

Instrucciones
En una sartén, tuesta dos tortillas. Rellénalas con la pechuga de pollo y dóblalas a la mitad. Calienta los frijoles de la olla y lícualos al gusto. Baña las tortillas con los frijoles, agrega la cebolla, el cilantro y la crema. Sirve.

Información nutrimental

kcal	358
kcal de grasa	45
Grasa total	5g
Grasa saturada	1g
Grasa trans	2g
Colesterol	50mg
Sodio	45mg
Carbohidratos totales	48g
Fibra	7g
Azúcar	0 g
Proteína	28g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

MIÉRCOLES 24

Emparedado campestre

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 40 g de queso panela
- ½ jitomate saladet
- 2 hojas de lechuga
- 10 g de cebolla morada en rodajas
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de mayonesa light
- 2 cucharadas de frijol de la olla, machacado

Instrucciones

En una sartén, tuesta el pan al gusto, unta la mayonesa light y la mostaza. Agrega una rebanada de jamón de pavo en cada rebanada de pan integral tostado, al centro el queso panela, los frijoles, la lechuga, el jitomate y la cebolla morada.

Información nutrimental

kcal	363
kcal de grasa	108
Grasa total	12 g
Grasa saturada	6 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	29 mg
Sodio	824 mg
Carbohidratos totales	40 g
Fibra	6 g
Azúcar	7 g
Proteína	24 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

JUEVES 25

Cereal con leche, arándanos y almendras tostadas

Ingredientes

- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de cereal alto en fibra
- 10 arándanos
- 10 almendras

Instrucciones

En una sartén, tuesta 10 almendras durante 5 minutos a fuego bajo. En un plato hondo coloca el cereal, la leche, los arándanos y las almendras tostadas. Sirve.

Información nutrimental

kcal	335
kcal de grasa	90
Grasa total	10 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	10 mg
Sodio	250 mg
Carbohidratos totales	46 g
Fibra	17 g
Azúcar	20 g
Proteína	17 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

VIERNES 26

Molletes con panela y pico de gallo

Ingredientes

- 1 bolillo
- 3 cucharadas de frijol refrito
- 40 g de queso panela rallado
- 6 cucharadas de pico de gallo

Instrucciones

Parte a la mitad el bolillo y remueve todo el migajón que puedas. En una sartén, pon a calentar el bolillo hasta tostarlo. Agrega los frijoles y el queso panela. Sirve en un plato y agrega el pico de gallo.

Información nutrimental

kcal	253
kcal de grasa	99
Grasa total	11 g
Grasa saturada	5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	750 mg
Carbohidratos totales	46 g
Fibra	2 g
Azúcar	0 g
Proteína	14 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

SÁBADO 27

Omelette

Ingredientes

- 2 huevos
- 2 disparos de aceite en aerosol
- 40 g de queso oaxaca
- 1 cucharada de leche
- ½ jitomate de bola picado
- 10 g de cebolla picada
- ¼ de taza de champiñones picados
- ¼ de taza de calabacita picada

Instrucciones

En una sartén, da 2 disparos del aceite en aerosol. Agrega la cebolla, los champiñones, la calabacita y el jitomate. Una vez que tomen una consistencia blanda, agrega el huevo y el queso. Una vez que la parte de abajo del huevo se haya cocido, voltea y cocina de nuevo al gusto.

Información nutrimental

kcal	337
kcal de grasa	198
Grasa total	22 g
Grasa saturada	4 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	372 g
Sodio	187 mg
Carbohidratos totales	7 g
Fibra	1 g
Azúcar	4 g
Proteína	24 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

DOMINGO 28

Fajitas de res con cebolla, nopal y pimiento morrón

Ingredientes

- 90 g de filete de res
- 1 nopal asado picado
- 1 pimiento morrón rojo o amarillo picado
- 20 g de cebolla picada
- 3 tortillas de maíz
- 2 disparos de aceite en aerosol
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Pica en fajitas el filete de res, la cebolla, el pimiento y el nopal. En una sartén, da 2 disparos de aceite y mezcla todos los ingredientes. Cocina al gusto. Calienta las tortillas y sirve.

Información nutrimental

kcal	362
kcal de grasa	36
Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	42 mg
Sodio	73 mg
Carbohidratos totales	48 g
Fibra	10 g
Azúcar	5 g
Proteína	28 g

Autor: L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

LUNES 29

Pan tostado con cottage

Ingredientes

- 2 piezas de pan integral tostado
- 6 cucharadas de queso cottage
- 1 durazno fresco rebanado
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones

Coloca 3 cucharadas de queso cottage sobre cada pan. Coloca ½ durazno rebanado sobre el pan preparado, agrega la miel y sirve. El durazno lo puedes cambiar por ½ pera o 1 taza de zarzamoras.

Información nutrimental

kcal	349
kcal de grasa	153
Grasa total	17 g
Grasa saturada	4 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	53 mg
Sodio	173 mg
Carbohidratos totales	324 g
Fibra	15 g
Azúcar	31 g
Proteína	40 g

Autor: Chef Diego Rocha Fernández

MARTES 30

Sopes con champiñones

Ingredientes

- 2 sopes
- 2 cucharadas de frijol refrito
- ½ taza de champiñones picados
- 10 g de cebolla picada
- Cilantro rallado al guso
- 2 cucharadas de salsa roja

Instrucciones

En una sartén, pon a calentar los sopes hasta dorarlos. En otra sartén, calienta los frijoles, los champiñones y la cebolla. En un plato sirve los sopes, unta la mezcla de frijoles, champiñones y cebolla. Para terminar, agrega una cucharada de salsa roja a cada sope y sirve.

Información nutrimental

kcal	364
kcal de grasa	54
Grasa total	6 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	226 mg
Carbohidratos totales	64 g
Fibra	9 g
Azúcar	1 g
Proteína	10 g

Autores: Chef Diego Rocha Fernández y L.N. Rodrigo Rocha Aguilar

De la tierra, a la mesa

La agricultura recobra su valor en diversos rincones de nuestro país, reivindicando al campo como la principal fuente de subsistencia para sus habitantes. Esto gracias a esquemas de crecimiento compartidos que liberan el canal entre productores y consumidores para generar prosperidad

EN NUESTRO PAÍS, 27.4 MILLONES DE PERSONAS PASAN HAMBRE Y, AL MISMO TIEMPO, SE DESPERDICIAN 18.3 MILLONES DE TONELADAS DE ALIMENTOS AL AÑO

En 1996, un grupo de 60 líderes sociales generó la semilla de un instrumento para hacer llegar recursos nacionales e internacionales a proyectos productivos de desarrollo social y/o económico de las comunidades menos favorecidas en diversos estados de la República.

Para hacer realidad esta iniciativa, se creó la Fundación Vamos, nombre con el que trabajó hasta 2005, año en que cambia de imagen y se rebautiza como Rostros y Voces, para evocar el ideal de una sociedad organizada cuyo trabajo en equipo le confiere identidad y el privilegio de ser escuchada.

Dos años después, deseosos de que esos rostros y voces cruzaran fronteras, decidieron tocar la puerta de Oxfam Internacional, la cual los recibió para unir fuerzas y hacer sinergia; así es como rememora Carlos Zarco Vera, en su calidad de director ejecutivo, la historia de lo que hoy es Oxfam México.

Oxfam México (Rostros y Voces) es una asociación civil sin fines de lucro cuyo objetivo es promover que la sociedad se organice para mejorar sus condiciones de vida, abriendo un futuro libre de injusticia y pobreza: "Creemos en el poder de la gente, por ello trabajamos para generar cambios sustantivos en la visión de las personas, ayudándolos a fortalecer sus organizaciones locales para que puedan influir en las decisiones de los gobiernos y empresas, garantizando sus derechos".

Para esta organización mexicana no puede haber un país justo, equitativo y democrático si no se promueven y respetan cinco derechos fundamentales: a un nivel de vida adecuado, a la seguridad y la vida, a la educación y la salud, a participar en los asuntos públicos, y a la igualdad y la no discriminación.

Cultivar y compartir para una vida mejor

Crece es una campaña que busca justicia y equidad alimentaria para disminuir la pobreza en zonas rurales y urbanas de nuestro país, a través del fortalecimiento de alternativas para que cientos de personas cultiven y consuman sus productos.

Más allá de sembrar la tierra, esta campaña se propone plantar, en decenas de familias mexicanas, la visión de que su sostén de vida está bajo sus pies: el campo, cuya explotación racional y responsable puede producir suficiente alimento para consumo propio y de otras personas.

Además, Crece ha ayudado a los campesinos a plantearse una nueva forma de prosperar por medio de formas más sustentables de hacer negocio con los productos de la tierra, basadas en el máximo respeto a los recursos naturales, con el objetivo de perpetuar la fertilidad del campo para las nuevas generaciones, encontrando un punto medio en el que los campesinos no sean explotados y que sean ellos los beneficiarios del fruto de su trabajo.

MÁS DE 70 AÑOS DE EXPERIENCIA EN EL MUNDO

Oxfam es una organización internacional que nació en 1942 en la ciudad de Oxford, Inglaterra, en un esfuerzo solidario para combatir el hambre que vivían miles de personas en algunos países de Europa debido a las consecuencias de la Segunda Guerra Mundial. **Hoy cuenta con 17 aliados en diversas partes del orbe; de estos, México fue el primero en trabajar proyectos en territorio propio.** Esta ONG labora con el impulso de 10,000 trabajadores dispersos en 94 países, con un presupuesto anual de un millón de millones de dólares.

A lo largo de tres años que lleva el programa se han desarrollado redes locales cuya función es hacer llegar los productos de los campesinos a nuestras mesas sin intermediarios. Entre los proyectos más fructíferos destaca el de huertos familiares o de traspatio implementados en comunidades de Chiapas y Oaxaca, el cual, además de incentivar la autoproducción y el autoconsumo, consolida una cultura del cultivo libre de pesticidas, fortaleciendo el modelo orgánico y de protección a la biodiversidad y el medioambiente; además, se capacitó a los campesinos para mejorar la comercialización de sus productos. Otro gran paso ha sido la aprobación de la Ley Reglamentaria del Derecho a la Alimentación, que sienta las bases para erradicar el hambre.

CRECE PROPONE PLANTAR EN DECENAS DE FAMILIAS MEXICANAS LA VISIÓN DE QUE SU SOSTÉN DEVIDA ESTÁ BAJO SUS PIES: EL CAMPO

EL CAMPO TIENE ROSTRO DE MUJER

Las mujeres productoras son la cara del campo mexicano, pues son ellas quienes han tomado las riendas de la producción local de alimentos —junto con la tarea de la crianza de los hijos—, ya que la población masculina de muchas de estas comunidades ha migrado al norte en busca de mejores oportunidades.

Con el fin de empoderar a estas luchadoras, se ha trabajado para facilitarles la obtención de títulos de propiedad sobre la tierra, créditos y asistencia técnica, pues al fortalecerse ellas "no sólo mejora su condición económica familiar, el beneficio trasciende a nivel local y nacional".

CreceR

La dinámica de subsistencia grupal de Crece se ha cristalizado a través de las organizaciones locales encargadas de consolidar dichos proyectos productivos, mismos que a través de Oxfam se nutren del intercambio de experiencias de cada una de ellas alrededor del país y allende nuestras fronteras.

Cualquier productor puede ser parte de esta nueva forma de vida, siempre que tenga claras sus necesidades e inscriba su proyecto en las convocatorias que de manera regular lanza el programa CreceR.

Puesto que los tiempos en el campo no esperan la dictaminación de académicos y personal especializado en el tema, la adjudicación se da de forma rápida, aproximadamente en un mes, siendo seleccionados aquellos que muestran mayor consistencia en cuanto a objetivos, viabilidad y costos.

Tras la selección, se firma un convenio para la canalización y aplicación de los recursos, después hay un proceso de acompañamiento de la ONG para fortalecer el desarrollo del proyecto y, finalmente, se reportan los resultados obtenidos. En los últimos dos años CreceR ha respaldado 16 proyectos productivos, beneficiando a más de 9,000 mujeres del campo mexicano.

EN MÉXICO, SÓLO 5% DE LA TIERRA PERTENECE A LAS MUJERES CAMPESINAS, QUE SON QUIENES LA TRABAJAN

50% DE LAS MUJERES QUE VIVEN EN EL CAMPO SON POBRES Y, SIN EMBARGO, SON QUIENES PRODUCEN MÁS DE LA MITAD DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS EN TODO EL PAÍS

Bichos de alta cocina

Hoy es poca la gente que acostumbra consumirlos con regularidad, y no falta quien les "haga el feo" por la sola idea de alimentarse de un insecto. No obstante, además de ser deliciosos, son muy nutritivos

José Carlos Redón es el chef de la cocina móvil Bueno Bonito Bistrot, gastronomía mexicana *slow food* a base de productos locales.
jcr@jcredon.com
@BuenoBonitoBist
y en **Facebook**
Bueno Bonito Bistrot

Los insectos que servimos en el *food truck* **Bueno Bonito Bistrot** los traemos de la granja Teotlacualli, a 25 kilómetros de **Pachuca**, en la que se trabaja para salvaguardar la biodiversidad de estas especies y sus ecosistemas, implementando técnicas tradicionales para reducir el impacto en la flora y fauna, para poder seguir disfrutando estas delicias por muchas generaciones más.

Los insectos están entre las joyas más preciadas de nuestro patrimonio gastronómico. Formaron parte importante de la dieta de nuestros antepasados prehispánicos y aún son muy valorados por muchos mexicanos por ser una fuente de proteína con bajos niveles de colesterol.

La Organización de las Naciones Unidas ha reconocido que los insectos pueden ser una posibilidad dentro de los planteamientos para disminuir la malnutrición en niños y adultos en áreas geográficas donde la alimentación básica es muy escasa y los insectos son más accesibles.

Nutricionalmente hablando, los insectos contienen entre 40% y 60% de proteínas, además de aminoácidos, grasas, vitaminas y minerales, un porcentaje mucho más elevado que el de la carne de res (de 17% a 21%) y la de pollo (20%). De estos pequeños manjares, los que más comúnmente vemos en los puestos de mercados —principalmente de la zona del altiplano central— son los chapulines, pero en México contamos con cientos de especies de insectos: escamoles, gusano blanco de maguey, gusano rojo o "chininquil", jumiles, acociles, gusano mantequilla, xahues o cocopaches, gusano de nopal, chicatanas, ahuautle (hueva de mosco) y muchos otros.

Algunas de estas especies no son tan fáciles de encontrar, ya que su disponibilidad depende de la temporada del año, de la técnica para cosecharlos y de la región de procedencia y sus condiciones ambientales. Es por ello que algunos de ellos pueden tener costos muy elevados.

Prepáralos en casa

Existen muchas recetas mexicanas para preparar insectos, pero es importante aprender a manipularlos y cocinarlos correctamente para que no pierdan sabor, consistencia, textura o se sacrifiquen sus propiedades nutrimentales.
Su preparación tiene un orden muy preciso:

1. **Púrgalos** (remoja) en agua con sal para que vayan soltando algunas de la sustancias que utilizan como mecanismo de autodefensa, cuyo sabor es muy amargo.
2. **Fríelos** o preferiblemente ásalos en el comal o sartén hasta dorar y que estén crujientes. Sazona con un poco de sal, dependiendo del uso que se les vaya a dar.
3. **Prepáralos** en tacos, sopes o en salsa para optimizar la cantidad y potenciar los sabores de aquello con lo que se va a acompañar.
4. **No se recomienda** combinarlos con sabores fuertes para no cubrir el sabor del insecto.
5. **Maridan** perfectamente con muchos vinos blancos, algunos rosados y pocos tintos y, por supuesto, con pulque y mezcal.
6. **Consérvalos** refrigerados.

¡ESPÉRALA!

SEMANA NACIONAL DE EDUCACIÓN FINANCIERA

2014

del 20 al 26 de Octubre

A partir del 23 de Octubre visita la sede central en el Museo Tecnológico de CFE (MUTEC)

Stands informativos • conferencias • obras de teatro • talleres • exposiciones • juegos

y otras actividades para toda la familia, sin costo alguno

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

www.condusef.gob.mx

CONDUSEF
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros

Conoce los beneficios de tu tarjeta de crédito

Este dinero plástico no sólo sirve para comprar, también ofrece seguros, promociones y beneficios adicionales que te pueden evitar otros gastos y salvar de malos ratos; para aprovecharlos hay que conocerlos. Esa tarjeta es un producto que estás pagando, ¡sácale jugo!

PARA CONOCER MÁS DE LOS SEGUROS Y BENEFICIOS QUE INCLUYE TU TARJETA DE CRÉDITO, INGRESA A CONDUSEF.GOB.MX. EN EL APARTADO "TARJETA DE CRÉDITO" ENCONTRARÁS INFORMACIÓN CONCRETA. NO OLVIDES TAMBIÉN VERIFICAR CON TU INSTITUCIÓN

Actualmente existen más de 27 millones[1] de tarjetas de crédito vigentes que funcionan como medio de pago para la adquisición de bienes y servicios. Sin embargo, son pocos quienes están conscientes de todos y cada uno de los beneficios que les proporciona su plástico y hacen uso de ellos.

PARA TODOS HAY

Seguro de viaje

Si eres viajero frecuente, este seguro te protege. La cobertura ampara al titular, cónyuge e hijos hasta por un límite máximo (varía por institución) en caso de muerte accidental o pérdidas orgánicas. Únicamente aplica si el tarjetahabiente se encuentra viajando, abordando o descendiendo de un transporte comercial, y se presenta como comprobante: averiguación previa, acta de defunción, estado de cuenta en el que se acredite que los boletos se pagaron con la tarjeta de crédito, entre otros requisitos.

Seguro de pérdida y/o demora de equipaje

Que tu maleta se demore o no llegue contigo a tu destino es un inconveniente que puede arruinarte el viaje, pero si compraste el boleto en su totalidad con una tarjeta de crédito que otorgue esta cobertura sólo tienes que efectuar el correspondiente reporte de siniestro dentro del plazo estipulado por la institución en los teléfonos que esta te haya proporcionado. Es requisito haber documentado tu equipaje debidamente por la aerolínea en cuestión –autorizada para transporte público de pasajeros– en sus itinerarios regulares.

Seguro de autos rentados

¿Tienes que alquilar un automóvil y te preocupa sufrir alguna eventualidad como choque o robo? No te agobies, esta cobertura te protege por desembolsos derivados de este tipo de siniestro (colisión y/o robo). Sólo tienes que pagar la transacción –renta del vehículo– en su totalidad con tu tarjeta de crédito para que aplique la cobertura. Chécalo con tu institución.

Seguro de compra protegida

¿Has adquirido bienes de uso duradero y tienes miedo de perderlos? Este seguro te ampara ante el robo de bienes como computadoras, celulares, pantallas de TV, muebles, autos, etcétera, pero sólo por el monto establecido por la institución financiera emisora del plástico. Ten especial cuidado de reportar el siniestro a tiempo, ya que en algunos casos debes demostrar de manera irrefutable que diste aviso a la institución en el plazo estipulado por la misma, además de no exceder el monto amparado.

Seguro por robo o extravío

Si algún "amante de lo ajeno" se encuentra o te roba tu tarjeta y hace uso fraudulento de ella antes de que tú te percates, este seguro ampara

[1] Tarjetas vigentes al trimestre de enero a marzo de 2014: 27,206,858 (Banxico).

esos cobros. Verifica cómo debes acreditar la pérdida o robo del plástico, el tiempo que tienes para dar aviso a la institución –aplica regularmente sólo para los consumos realizados durante las 48 horas previas al reporte– y el límite del monto por el que te protege la cobertura.

Seguro por fallecimiento
En caso de que muera el titular de la tarjeta, el seguro absorbe la deuda (saldo insoluto) de la cuenta; es decir, la libera del adeudo. Aplica para todas las tarjetas de crédito.

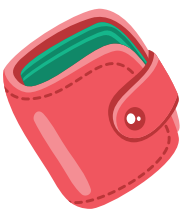
OTROS BENEFICIOS

Alertas vía SMS o correo electrónico
Cuando haces compras o se realiza algún cargo a tu tarjeta de crédito el banco te lo notifica a tu celular y/o a tu correo electrónico. De esta manera puedes llevar un mayor control de tus gastos y tomar cartas de inmediato en caso de que no reconozcas alguna operación.

Kilómetros o millas
¿Eres viajero frecuente y utilizas recurrentemente tu tarjeta? Con este beneficio obtienes facilidades para adquirir boletos de avión y descuentos en tus viajes como recompensa por el uso de la tarjeta de crédito.

Asistencia en viajes o *concierge*
¿Saliste de viaje y no tienes idea de a dónde ir a comer, de paseo o de compras? Algunas instituciones financieras proporcionan asesoría y asistencia –vía telefónica o por internet– y te ayudan a hacer reservaciones en restaurantes, hoteles y centros de entretenimiento; obtener entradas a eventos deportivos y culturales; adquirir boletos de avión; e incluso a organizar tu viaje de negocios o placer.

Cargos automáticos por pago de servicios
¿Dejas para el último momento el pago de teléfono, luz o agua? Para que no te corten el servicio ni te cobren recargos, la institución emisora de tu plástico te brinda la oportunidad de domiciliar a tu tarjeta de crédito, el pago de servicios como teléfono, luz, agua, entre otros.



Puntos
Se trata de un reembolso no monetario proporcionado por algunas instituciones financieras, que consiste en que cada vez que compras con tu plástico adquieres "puntos" que posteriormente puedes canjear por productos o servicios. Chécalo con tu institución, ya que el valor de los puntos varía.

En ciertos casos existe una relación entre el tipo de tarjeta de crédito –vinculada con su anualidad– y los seguros y/o beneficios que ofrece la institución; por lo que, si analizas estas características, podrás elegir correctamente la tarjeta que más te conviene o sacarle el mayor provecho a la que ya tienes.

CONDUSEF

La **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)** es la institución encargada de proteger tus derechos como consumidor de productos financieros. Conócela más a fondo en **condusef.gob.mx**

La nutrición en el recreo no es cosa de juego

Los 25.7 millones de estudiantes básicos en México comparten al unísono, ya sea por la mañana o por la tarde, 30 minutos para tomar el recreo, un espacio en el que las generaciones más jóvenes se nutren mal y dan pie a la anemia, la obesidad y el sobrepeso

Los niños y niñas, entre los 5 y los 15 años, demandan cuidados puntuales para garantizar su crecimiento y aprendizaje. Durante esa década, quizás como nunca más en el resto de sus vidas, su actividad corporal es intensa y demandante de mucha energía, toda obtenida de lo que beben y comen.

Si bien las tres comidas ordinarias son fundamentales en su desarrollo, el paso por la escuela incluye un refrigerio o colación que evita, a media mañana o tarde, que el proceso educativo se deteriore por sensaciones de hambre.

Como un alimento más, el *lunch* escolar debe ser preparado con balance, sin excederse en grasas o azúcares.

De acuerdo con la *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud* de la Organización Mundial de la Salud (OMS), una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento primordial de una buena salud. En sentido opuesto, una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental o disminuir la productividad.

Más datos para alimentar nuestro pesimismo: según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (Ensanut), en México la prevalencia de anemia en la niñez preescolar fue de 23.3%, presentándose más en varones (24.4%) que en mujeres (22.1%). En niños y niñas de 5 a 11 años, 10.1% presentó esta condición, la cual disminuyó progresivamente con la edad, llegando a 6.2% en hombres y 5.1% en mujeres a los 11 años.

En la etapa adolescente, 5.6% mostró signos de anemia, siendo las adolescentes las más afectadas. La misma encuesta reveló una prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en los niños en edad escolar (5 a 11 años) de 34.4% (19.8% sobrepeso y 14.6% obesidad).

El refrigerio correcto

Miriam Bautista, nutrióloga adscrita al Servicio de Gastroenterología y Nutrición del Instituto Nacional de Pediatría (INP), explica que las porciones de los alimentos, incluido el refrigerio escolar, deben estar en función de la edad, peso, estatura y estado nutricional de cada niño o niña.

El Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria define el refrigerio escolar como la combinación de alimentos, preparaciones y bebidas consumidas por las y los escolares durante el recreo, independientemente del lugar de procedencia o adquisición. Cabe resaltar que no sustituye el desayuno ni la comida.

Como se trata de un alimento para estudiantes, el refrigerio debe estar formado por alimentos o sus combinaciones que cumplan con las características recomendadas para la dieta diaria:

1. **Completa.** Que incluya todos los nutrimentos (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales).
2. **Equilibrada.** Que los alimentos consumidos contengan los nutrimentos en una proporción adecuada.
3. **Inocua.** Que su consumo habitual y moderado no implique riesgos para la salud, pues deberá estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.
4. **Suficiente.** Que cubra las necesidades nutrimentales, de tal manera que niños y niñas crezcan y se desarrollen de manera correcta.
5. **Variada.** Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en cada comida.
6. **Adecuada.** Que esté acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos, sin sacrificar las características anteriores.

Atendiendo a estas consideraciones, los refrigerios escolares deben proveer de 15% a 20% de los nutrimentos y energía necesarios entre comidas, cuando el lapso entre estos es de cinco o más horas.

La OMS ha determinado a la obesidad y el sobrepeso como el problema de salud pública más grave del siglo XXI, pues a 2010 el organismo calculó 42 millones de niñas y niños con sobrepeso en todo el mundo, cerca de 35 millones de ellos viviendo en países en desarrollo

Además, conocer las características de los alimentos es la clave para elegir o combinar un refrigerio. Para ello, considera las calorías y la cantidad recomendada por comida y por día.

Las kilocalorías son la cantidad de energía almacenada en los alimentos. El cuerpo humano descompone las moléculas de los alimentos para liberar la energía necesaria. Estas provienen de los macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. Si consideramos que cada alimento tiene diferentes cantidades de energía (macronutrientes), distintos tipos de cada uno en las mismas proporciones contiene diferente número de calorías.

Ante esta perspectiva, para elaborar un refrigerio nutritivo debes combinar: proteínas de origen animal (carne, huevo, queso, leche, entre otros); cereales (avena, trigo o centeno, entre otros); frutas y verduras de diferentes colores, y de preferencia el consumo de agua natural.

La aportación de cada tiempo en la dieta en la niñez y adolescencia se muestra en el siguiente cuadro, en el que se especifica la cantidad de calorías recomendadas acorde con el rango de edad de niñas y niños:

DISTRIBUCIÓN ENERGÉTICA DE TIEMPOS DE COMIDA PARA ESCOLARES Y ADOLESCENTES

Tiempo de comida	Preescolar (3 a 5 años de edad)		Escolar (6 a 12 años de edad)		Adolescente (12 a 18 años de edad)	
	Aporte de energía (kcal)	Porcentaje (%)	Aporte de energía (kcal)	Porcentaje (%)	Aporte de energía (kcal)	Porcentaje (%)
Desayuno	300	20	400	22	484	21
Refrigerio 1	**228**	**15**	**276**	**15**	**382**	**16**
Comida	440	29	500	27	616	26
Refrigerio 2	**228**	**15**	**276**	**15**	**382**	**16**
Cena	300	20	400	22	484	21
Total	**1,496**	**100**	**1,852**	**100**	**2,348**	**100**

Fuente: Elaboración propia con datos del *Manual de refrigerios para establecimientos de consumo escolar del Estado de México* y del *Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica.*

PORCIONES EXACTAS

Para ayudarte a calcular las porciones en los alimentos, te presentamos los siguientes consejos:

- Una porción de carne de res o de aves es el equivalente a la palma de la mano del niño o niña
- Una porción de pescado, un talonario de cheques
- Una porción de queso, seis dados
- Una taza de frutas o verduras crudas y cortadas, una pelota de tenis o el puño de la mano del niño o niña
- Una porción de tortilla, un disco compacto
- Dos cucharadas de nueces, una pelota de *ping-pong*
- Un cuarto de taza de fruta seca o de nueces, una pelota de golf o de *squash*
- Media papa horneada, un ratón de computadora

De igual forma, no olvides el riesgo que representa para la salud el consumo en exceso de grasas saturadas, azúcar y sodio. No siempre lo práctico y económico es lo mejor. El refrigerio traído desde casa tiene la enorme ventaja de ser tú quien seleccione los alimentos adecuados para una sana y correcta ingesta en el recreo.

Una manera de ayudarte en la elección de las frutas y verduras que llevarán en la lonchera es conocer su temporalidad, esto te permitirá encontrarlas en abundancia y a un precio más bajo. Para conocer el precio de un alimento en específico consulta el programa **Quién es Quién en los Precios** de **Profeco** en **www.profeco.gob.mx**; de igual manera, si quieres saber las frutas y verduras de temporada consulta **www.alimentosescolares.insp.mx/recomendaciones.php.**

Si eres de los que prefieren que tanto niñas, niños y adolescentes hagan la elección de los alimentos al proporcionarles dinero para adquirirlos en la tienda de la escuela, toma en cuenta que regularmente la voluntad infantil los lleva a elegir alimentos por colores, sabores, textura, etc., sin considerar sus valores nutrimentales.

Ante esta situación, a partir del ciclo escolar 2011-2012, el *Acuerdo mediante el cual se estipulan los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica* establece la conformación de un comité de consumo escolar en cada ciclo educativo.

El objeto de dicho comité es dar seguimiento a la operación de los establecimientos de consumo escolar y a la preparación, manejo, consumo y expendio de alimentos y bebidas recomendables al interior de los planteles públicos y privados. Para ello deberán:

1. **Supervisar** y vigilar permanentemente la calidad y tipo de los productos y bebidas que pueden expenderse.
2. **Fortalecer** y orientar la gestión del establecimiento sobre el consumo de alimentos y bebidas con información sobre una alimentación correcta.
3. **Recibir** las notificaciones de la comunidad educativa sobre irregularidades que presenten los productos en cuanto a calidad, valor nutricional e higiene.

De igual manera, los proveedores y/o prestadores de servicios de alimentos y bebidas deberán recibir, por parte de los servicios de salud de su localidad, orientación y asesoría acerca de cómo ofrecer alimentos y bebidas recomendables y el tipo de medidas higiénicas que es necesario observar para su elaboración y distribución.

En este sentido, en mayo pasado se reformó la Ley General de Infraestructura Física Educativa, para garantizar la existencia de bebederos suficientes y con suministro continuo de agua potable en cada inmueble de uso escolar conforme a los lineamientos de la Secretaría de Salud.

A mover el cuerpo

Además de la alimentación sana, la actividad física juega un papel importante en la lucha contra los problemas de sobrepeso y obesidad.

La OMS, a través de la *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, informa acerca de la importancia de la dieta y la actividad física, y alerta sobre la mala alimentación y la inactividad física como los principales factores de riesgo de hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras.

De igual forma, revela que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortandad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Asimismo, es la causa principal de 21% a 25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de los casos de diabetes y aproximadamente 30% de la carga de cardiopatía isquémica (disminución del riego sanguíneo en una parte del cuerpo).

La práctica regular de un deporte o la realización de cualquier actividad física importa, y por muchas razones: ayuda a mejorar la actividad corporal, moldea la forma muscular y da mayor fuerza y flexibilidad. Además, evita la acumulación de grasa, favorece el buen funcionamiento de los sistemas respiratorio y circulatorio y regula el peso corporal.

¿Qué hacer? Una buena herramienta es predicar con el ejemplo, con el fin de inculcar costumbres alimenticias y físicas saludables en niñas y niños.

RECOMENDACIONES

Para la elaboración de un refrigerio saludable:

- **Incluye** por lo menos un alimento de los diferentes grupos: frutas y verduras, cereales o tubérculos y alimentos de origen animal
- Si vas a incluir **frutas** y **verduras** en el refrigerio, opta preferentemente por aquellas de la **temporada** y la **región**. Esto te garantizará que sean más frescas y baratas
- **Evita** en la medida de lo posible alimentos industrializados
- **Varía el refrigerio**. Planea el menú para toda la semana con antelación
- La **hidratación** es importante; en su refrigerio prefiere el **agua natural** y evita las bebidas azucaradas como refrescos y jugos industrializados
- **No** les des alimentos muy **dulces** para evitar la formación de caries
- **Prepara porciones pequeñas de alimentos**. De acuerdo con profesionales de la salud el refrigerio debe representar hasta 20% de las calorías de todo el día
- Sirve el refrigerio en una lonchera **limpia** y en recipientes agradables, irrompibles y fáciles de manejar
- **Una forma** de inculcar al menor un hábito saludable es hacerlo partícipe en la selección de los alimentos de su refrigerio, claro, siempre supervisado por el adulto
- **Evita**, en lo posible, proporcionar dinero a tus hijas y/o hijos. Es preferible **proveerles** un refrigerio elaborado en casa y que sea adecuado a su edad y actividad diaria
- **Promueve** la **actividad física** en tu familia
- Para mayor orientación o una valoración nutricional acude con el **pediatra** o **especialista** en nutrición clínica pediátrica

Fuentes

· *Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica.* Diario Oficial de la Federación, 23 de agosto de 2010.
· Amat Huerta, María Adela *et al.* (Julio-agosto 2006). "Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona)". *Nure Investigación*. Consultado el 26 de junio de 2014, en: http://www.fuden.es/ficheros_administrador/original/original_nure_23.pdf.
· Colección Perspectivas. [s. a.]. "Grasas, dieta y salud". Instituto Nacional de Salud Pública.
· Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios. Comunicado de prensa 73/14 del 15 de julio de 2014.
· Encuesta Nacional de Salud en Escolares, 2008. Instituto Nacional de Salud Pública.
· Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012.
· Estadísticas a propósito del Día del Niño. Instituto Nacional de Geografía y Estadística. (INEGI).
· Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes. Gobierno federal.
· Gobierno del Estado de México. [s. a.]. *Manual de refrigerios para establecimientos de consumo escolar.* Consultado el 23 de junio de 2014, en: http://portal2.edomex.gob.mx/dae/educacion_salud/me_quiero_te_cuido/prevencion_enfermedades/groups/public/documents/edomex_archivo/dae_pdf_manualrefrigerios2.pdf.
· Guía de Orientación Alimentaria. Secretaría de Salud.
· Medlineplus. (11 de diciembre de 2012). "Tamaño de las porciones". Consultado el 9 de julio de 2014, en: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000337.htm.
· Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
· Organización Mundial de la Salud. [s. a.]. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.* Consultado el 23 de junio de 2014, en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/.
· Secretaría de Educación Pública. Ley General de Educación.
· Notimex. (7 de mayo de 2014). "SEP reforma ley para garantizar bebederos en escuelas". *El Universal*. Consultado el 12 de julio de 2014, en: http://www.eluniversal.com.mx/nacion-mexico/2014/sep-reforma-ley-para-garantizar-bebederos-en-escuelas-1008660.html.

Entrevista

· Miriam Bautista Silva, nutrióloga clínica pediatra, adscrita al Servicio de Gastroenterología y Nutrición del Instituto Nacional de Pediatría.

Mixología: La ciencia de mezclar

Los días en que la paloma, el charro negro y la cuba pintada eran los epítomes de la coctelería han quedado atrás. Los nuevos alquimistas del etanol saben que el paladar tiene argumentos que la razón desconoce, y sin miedo ni empacho son capaces de combinar horchata, chocolate y aguacate con ginebra, whisky o mezcal

Del martini al martínez

El término coctel aparece por primera vez en 1806, en las páginas del diario neoyorquino *Balance*, descrito como "una bebida estimulante". Sin embargo, su *boom* ocurre durante los años de la prohibición en Estados Unidos (de 1920 a 1933), ya que los licores, al ser traficados de manera clandestina, no siempre eran de la mejor calidad, razón por la cual se usaban esencias, azúcares y jugos de fruta para disimular su sabor.

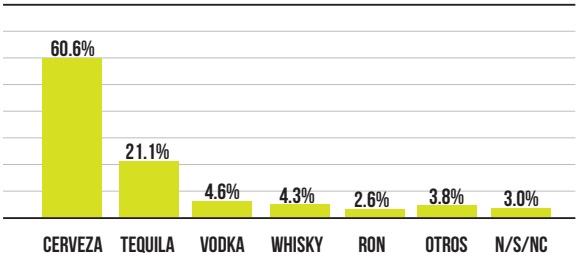
Pasados los años, la estabilidad y el apogeo económico de la posguerra trajeron consigo una ola de bebidas sofisticadas, sinónimo de bienestar y progreso. Mezclas de alcohol con jugos, fruta, leche y especias hicieron la época dorada de la coctelería con tragos que se convirtieron en clásicos, tales como el Daiquirí, el Cosmopolitan, el Tom Collins, la Margarita o el Dry Martini.

Fue entonces que la coctelera, el barman y la barra se volvieron la trinchera de un espíritu cosmopolita y aventurero, encarnado en personajes como James Bond, figura hiperestilizada que controla mujeres, armas y poder, pero que cuenta con la bebida como un lubricante social infalible.

Actualmente, ciertas bebidas como el ron o el whisky siguen dominando el mercado global, y en México las preferencias son muy claras: la cerveza es la favorita, y le sigue el tequila, convertido en tendencia global desde finales de la década de 1990. Por su parte, el mezcal, aunque tiene una participación menor en el mercado dentro y fuera del país, ha abandonado su carácter tradicional, volviéndose una tendencia en crecimiento.

La revaloración de la cultura nacional, incluyendo la gastronomía, los destilados y hasta la música popular, ha generado una apropiación y reinterpretación de fenómenos globales —como la cocina molecular, la mixología o el diseño— desde lo local. Así, es posible atestiguar la aparición de un coctel como el Martínez, un preparado a base de mezcal y pepino que se sitúa entre el tributo y la ironización del martini.

Cuál es la bebida favorita del mexicano



Fuente: Consulta Mitofsky. (Octubre de 2009). *Consumo de bebidas alcohólicas en México*. Consultado el 7 de agosto de 2014, en http://consulta.mx/web/images/MexicoOpina/2009/20091201_NA_Alcohol.pdf

MIXOLOGÍA, LA COCINA COQUETEA CON EL BAR

La "gourmetización" de la cocina que hemos visto surgir durante los últimos años, programas de televisión, escuelas, hizo que en algún punto el trabajo del chef se mezclara con el del barman para crear esta corriente que resulta una mezcla digna de nuestra época.

La cuba o la paloma ahora parecen simples y sin gracia. Es ahí donde estos alquimistas del trago llegan para proponer combinaciones más arriesgadas, incorporando sabores y elementos inesperados.

Basta un ejemplo para darnos una idea: el Bullet, el trago con mayor demanda en Epicentro, el bar del Hotel Intercontinental de la Ciudad de México, se prepara con ginebra, agua tónica y tequila blanco acompañados con una garnitura (guarnición) de cilantro y pepino macerados con un toque de limón. Esta bebida se corona con una esfera de hielo que contiene un chile y cilantro.

Ingredientes en una cocina molecular

La extinta revista norteamericana *Gourmet* adjudica esta oleada de nuevas mezclas a la reciente disponibilidad en el mercado de licores y bebidas espirituosas de todo el mundo, pero también a la osadía creativa y el espíritu de experimentación de los que podríamos llamar "chefs de bar".

A pesar de que se trata de una escuela incipiente, cuyas técnicas apenas se están desarrollando, la mixología es ya una tendencia que seguiremos bebiendo en los años por venir.

BEBIDAS DE PROBETA

Un ejemplo de estas técnicas es la inclusión de la ciencia en la coctelería, con resultados sorprendentes.

Se trata de la llamada cocina molecular, desarrollada en 1988 por el científico francés Hervé This en complicidad con el físico húngaro Nicholas Kurti.

El principio de la cocina molecular se basa en modificar el estado de la materia para reconstituir la forma y textura de los ingredientes, manipulando propiedades físicas como la densidad y la viscosidad.

En las últimas décadas esta corriente se ha consolidado en las grandes capitales cosmopolitas, como Londres, París o Nueva York. Sin embargo, ha sido en las manos del chef catalán Ferrán Adriá que la cocina molecular alcanzó su punto cumbre en el legendario restaurante Bulli en Barcelona, el cual cerró sus puertas en 2011.

Así, el uso de estos principios nos conduce a las bebidas moleculares. Los "chefs de bar" trabajan con ingredientes como nitrógeno líquido, óxido nitroso, jugo de tomate incoloro, humo de canela o cloruro de calcio, que aplicados con técnicas como flamear, congelar, o gelificación y batido dan como resultado espumas, emulsiones, esferas líquidas y geles, que al combinarse con los licores adecuados convierten el trago en una experiencia multisensorial.

De diseñador gráfico a diseñador de bebidas

Junior Merino es un migrante mexicano y uno de los mixólogos más importantes del mundo. Emigró a los 16 años a la ciudad de Nueva York, donde comenzó a trabajar en restaurantes y a aprender el oficio de sommiller. Luego ganó su primer premio, lo cual lo llevó a Japón para seguir aprendiendo el arte de la coctelería de autor, desarrollando un mestizaje culinario basado en sus raíces y en los conocimientos que obtuvo de sus padres en la cocina de su natal Tecomatlán, Puebla, donde cocinaba desde niño.

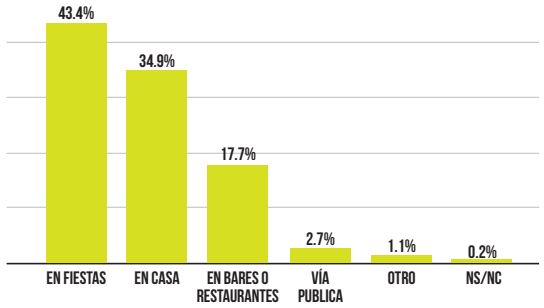
Sus ingredientes favoritos son propios de la cocina mexicana, como el tequila, el néctar de agave, el epazote, la guanábana, el tamarindo, el chile jalapeño y el zapote. Sus mezclas, ricas no sólo en sabor, sino también en identidad, le han merecido incontables reconocimientos, como ser incluido en la Court of Master Sommeliers, el premio a la Excelencia de la revista *Wine Spectator* o el primer lugar en el Bar Show de 2005 con su coctel Coming up roses.

Recientemente abrió The Liquid Lab en Nueva York, una especie de laboratorio donde fomenta la investigación y educación con más de 3,000 etiquetas de bebidas espirituosas, especies, frutos y hierbas de todo el mundo.

"Tenemos que trabajar con los químicos para hacer espuma; aire para llevar el alcohol a un nivel de congelamiento; aire para aromatizar los vasos, en fin, es mucho más que ser un bartender"

Junior Merino

LUGARES DONDE ACOSTUMBRA A CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Fuente: Consulta Mitofsky. (Octubre de 2009). *Consumo de bebidas alcohólicas en México*. Consultado el 7 de agosto de 2014, en http://consulta.mx/web/images/MexicoOpina/2009/20091201_NA_Alcohol.pdf

EL FUTURO ES EL MIX

Si en un principio la coctelería surgió como una forma de disimular la baja calidad de las bebidas, hoy la mixología es una suerte de alquimia que, al transmutar las propiedades físicas y químicas de los ingredientes, busca provocar una experiencia cuya totalidad sea mayor que la suma de sus partes.

Los mixólogos —jóvenes en su mayoría— quieren no solamente darle autoría y originalidad a sus propuestas, integrando elementos nacionales como la sal de gusano, el chocolate, la horchata, la jamaica, sino también sobrevivir en un nicho de mercado estrecho y competitivo.

A pesar de que la mixología ya es una tendencia que se observa en bares y restaurantes de las principales ciudades del país, el mexicano promedio continúa prefieriendo la coctelería tradicional en fiestas o su casa, relegando para ocasiones especiales las mezclas sofisticadas de bares y restaurantes.

Sin embargo, cada día es mayor el interés que despierta este arte combinatorio, y todo apunta a que el futuro de las bebidas alcohólicas será un revoltijo de creatividad, ciencia y elementos tradicionales, con el fin de generar una experiencia estética más cercana al arte que a la fiesta.

TRES TEMPLOS DE LA MIXOLOGÍA EN UNA CALLE

La colonia Roma de la Ciudad de México se ha vuelto famosa por acoger a las nuevas vanguardias. Una sola de sus calles alberga a tres de los mejores lugares para incursionar en el arte de las bebidas de autor con diferentes estilos y enfoques:

Licorería Limantour

La cultura del buen beber

Abrió sus puertas en 2011. Ofrece una esmerada carta de licores y alimentos ad hoc. Su alineación de *bartenders* está conformada por talentos como Óscar Ramiro, que trabajó como *barback* para Junior Merino en Nueva York. Por aquí han pasado varios de los *mixers* más destacados de México. Es un lugar obligado para todo aquel que quiere aprender la cultura del buen beber. Desde el año pasado abrieron una sucursal en Polanco.

Coctel a probar:
Van cambiando por temporada, actualmente van en la cuarta, de la cual te recomendamos el **Black Forest Punch**, cuya autoría pertenece a Julio César Delgado. Se prepara con Belvedere Black Raspberry, oporto Ferreira, ratafía, jugo de arandano, cardamomo, jarabe de canela y limón, logrando un coctel con sabores que te transportan a la naturaleza más fresca y profunda del bosque.

Alvaro Obregón 106 col. Roma C.P. 06700 / lunes a sábado: 18 h-2 h, domingo 18 h-23 h / T. 5264 4122

Lilit

Vagabundo y teporocho, pero de diseño

A una cuadra de la avenida Álvaro Bregón se encuentra este local bien diseñado, pero informal, propiedad del artista conceptual Héctor Falcón. Del Lilit emana siempre un espíritu artístico y contemporáneo, propicio para la conversación y el goce de la compañía.

Coctel a probar
La opción es el emblema de la casa: el **San Francisco Homeless**, una bebida que se prepara con una mezcla secreta de cítricos, vodka y cerveza, servidos en un frasco envuelto en una bolsa de papel, tal como al mismísimo Doctor Chapatín —ese personaje entrañable de Chespirito— le hubiera gustado.

Orizaba 125 int. E, col. Roma / martes a miércoles 18 h-1 h, jueves y viernes 18 h-2 h, sábado 14 h-2 h, domingo 14 h-19 h / T. 5264 2669

Romita

El lugar de moda

Es el más joven de los tres, pero no por ello menos exitoso. Para poder colarse a su interior y disfrutar del techo retráctil y su cuidado diseño, hay que reservar hasta una semana antes. Su cocina y barra son una reinterpretación contemporánea de los clásicos de la cocina mexicana.

Coctel a probar
Definitivamente: la **Horchata de aguacate**, un martini que combina estos dos ingredientes con tequila Centenario Plata y un toque cítrico. Puede sonar extraño en tu cabeza, pero el paladar tiene razones que la mente ignora.

Alvaro Obregón 49 col. Roma C.P. 06700 / martes a sábado 13 h-2 h, domingo 10 h-18 h / T. 5525 8975

Como ha sucedido a lo largo de la historia en la mayoría de los campos de la evolución humana, las nuevas tecnologías son un apoyo para el progreso de la cocina

—**Ferran Adrià**
Chef

Entrevistas
- Ricardo Cortizo, director de Slyant.com
- José Luis León, gerente de Licorería Limantour
- Entrevista con Carlos Baños, mixólogo

Fuentes:

- Soy Entrepreneur. (23 de junio de 2008). "Mixólogo mexicano incursiona en Nueva York". Consultado el 7 de agosto de 2014, en http://www.soyentrepreneur.com/mixologo-mexicano-incursiona-en-nueva-york.html
- The liquid chef inc. (s/a). "Biography". Consultado el 7 de agosto de 2014, en http://www.theliquidchefinc.com/#!biography/c4sz

ESTUDIO DE CALIDAD

BEBIDAS ALCOHÓLICAS PREPARADAS ENVASADAS

Fiesta para llevar

No culpes a la noche. No culpes a la playa. No culpes a la lluvia. Las moléculas de etanol presentes en estos productos —amén de tu falta de moderación— son las únicas responsables de que una noche de copas (una noche loca) te haya dejado en un estado más lastimero que el de "la gata bajo la lluvia". ¿Sabes qué pasa al interior de tu cuerpo cuando "empinas el codo"? **¿Cuánto alcohol contienen y cuántas calorías te aportan estas "latitas"?** Descubre los hallazgos del Laboratorio Profeco y deja que te expliquemos qué pasa cuando empieza la fiesta (y por qué te conviene terminarla antes de que ella termine contigo)

El consumo de bebidas alcohólicas se remonta a tiempos prehistóricos, cuando, gracias a un afortunado accidente, el ser humano descubrió el efecto que tiene la fermentación en los jugos de las frutas.

Desde entonces, su consumo ha sido una constante. Sabemos, por ejemplo, que ya en el antiguo Egipto se acostumbraba acompañar la comida con un tipo de cerveza elaborado a partir de agua, miel y harina; que en la Grecia Antigua se servía vino diluido con agua para estimular la plática; y que en culturas como la mexica, las bebidas fermentadas eran de uso exclusivamente religioso, siendo la embriaguez un delito perseguido y castigado con severidad.

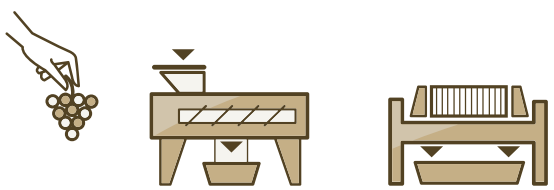
Así como desde tiempos muy antiguos sabemos de los efectos placenteros que provoca una cantidad moderada de alcohol en nuestro cuerpo, también conocemos las consecuencias desagradables que trae su exceso; desde la vergüenza y el oprobio, hasta todo tipo de fatalidades (incluidas las mañanas de "no lo vuelvo a hacer").

Hoy, los mercados globales han aumentado la oferta de tipos de bebida y la rentabilidad del negocio ha puesto a nuestro alcance un sinfín de presentaciones, como las bebidas alcohólicas preparadas envasadas.

Este producto, dirigido principalmente al público joven —cuando no adolescente—, son cocteles elaborados a partir de bebidas alcohólicas destiladas (como tequila, ron o whisky), fermentadas (como el vino), licores, alcohol de calidad, o mezcla de ellos y agua, pudiendo contener otros ingredientes como jugos, saborizantes o conservadores, y envasadas en botellas o latas para su consumo individual.

Debido a su presentación, precio y accesibilidad, es muy fácil para el consumidor inexperto que "se le pase la mano". Por ello, antes de saciar tu curiosidad acerca de cuánto alcohol contienen y qué cantidad de calorías aportan, vale la pena echar un vistazo a qué es el alcohol y por qué "se te sube a la cabeza".

Ejemplo de un proceso de elaboración de vino



· Borotolomiol. (2008). "The Charmad Method". Consultado el 1 de agosto de 2014, en http://www.bortolomiol.com/en-UK/the-charmat-method.php

Materia prima	Producto	
Diversos cereales como la cebada, el centeno y la avena	Cerveza	
Uvas	Vino	
Centeno, trigo o papa	Vodka	
Agave azul	Tequila	
Diversos tipos de agave	Mezcal	
Jugo o melaza de caña de azúcar	Ron	
Granos como cebada, centeno y maíz	Whisky o whyskey	
Vino	Brandy	
Diversos cereales como la cebada, el centeno y la avena	Licor de malta	

¿Qué es una bebida alcohólica?

A primera vista, la pregunta puede parecer vana, pero a veces conviene ir más allá de las apariencias. Como su nombre lo sugiere, es una bebida que contiene principalmente alcohol etílico.

Estos productos se obtienen a través de procesos de fermentación —primordialmente alcohólica, utilizando levaduras— de materia prima vegetal, como pueden ser la caña, el agave, la malta, la cebada, o la uva.

El líquido resultante de la fermentación sirve como base de la bebida, y puede ser sometido o no a un proceso de destilación. Asimismo, es posible añadirle otros ingredientes y aditivos para manipular su color, sabor o aroma. Sin embargo, todas, para ser consideradas bebidas alcohólicas, deben tener un contenido alcohólico de entre 2% y 55% Alc. Vol.

La destilación, por su parte, es el proceso artesanal o industrial en el que se lleva a cabo la separación de la mezcla de los diferentes componentes obtenidos durante la fermentación, y la eliminación de compuestos no deseados, como es el caso del metanol. Ejemplos de bebidas alcohólicas destiladas son el vodka, el tequila, el mezcal, etc.

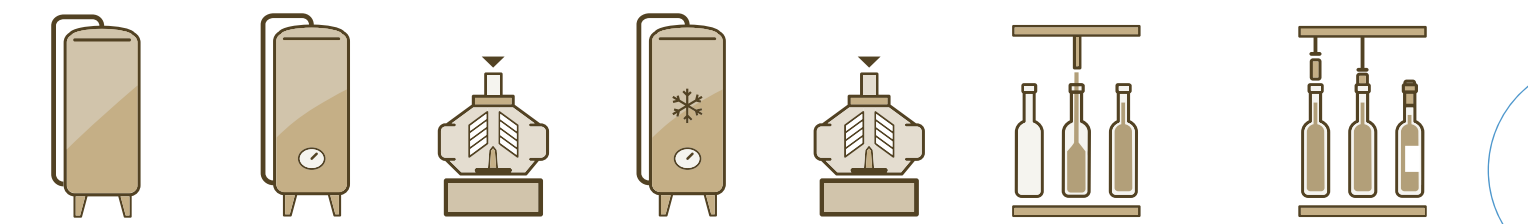
Cada clase de bebida posee su propia receta, en la que se especifica la materia prima que debe utilizarse, los microorganismos que producirán alcohol etílico y los procedimientos que deben seguirse durante su elaboración.

Las características que tendrá la bebida variarán de unas a otras según las pequeñas divergencias que tengan las recetas, cada una de las cuales conlleva una serie de pasos imprescindibles —como agregar el lúpulo en la cerveza, preparar los granos para el whisky, etc.

EL ETANOL ES LA MOLÉCULA RESPONSABLE DE LA EMBRIAGUEZ

¿Qué contienen?

Como ya se mencionó, su principal característica es la presencia de alcohol etílico. Sin embargo, también están presentes las famosas sustancias congéneres, que, al igual que el alcohol etílico, son producidas por los microorganismos durante el proceso de fermentación y que conviene tener en mente a la hora de hablar de la resaca o "cruda".



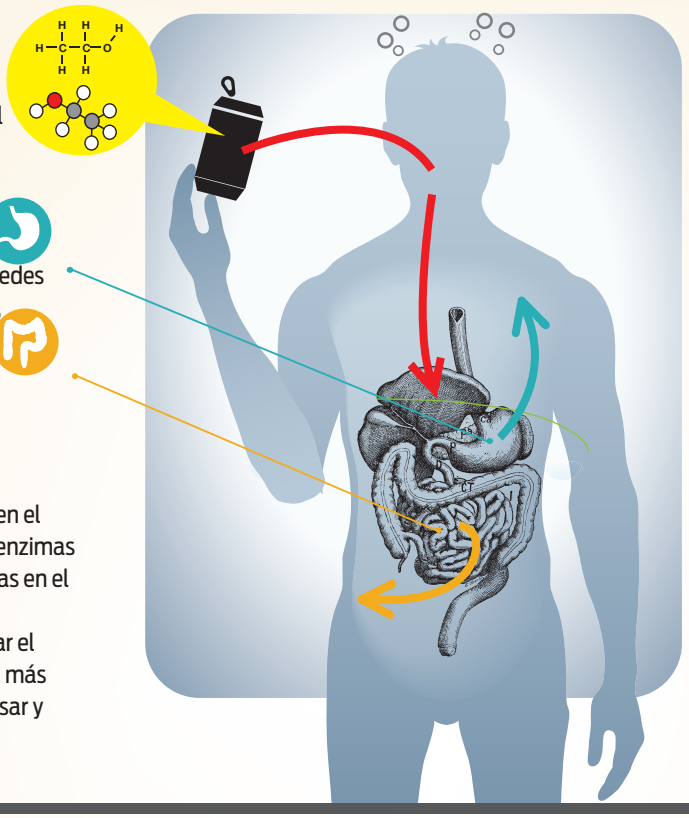
¿Por qué nos emborrachamos?

Arrastrar las palabras, una euforia repentina, llorar en la barra con un desconocido o bailar sobre la mesa. Todas estas y otras embarazosas conductas son producto de la concentración de etanol en nuestra sangre y órganos.

1
Al beber, las moléculas de etanol que contiene nuestra bebida llegan al estómago.

2
Ahí, cerca de **20%** es absorbido por las paredes internas de este órgano, mientras que **80%** continúa su camino al intestino delgado.

3
Cuando el etanol entra en el torrente sanguíneo, las enzimas ADH y ALDH —producidas en el estómago y el hígado— comienzan a transformar el etanol en una sustancia más simple que pueda procesar y eliminar tu cuerpo.



4
Si bebes más rápido de lo que estas enzimas pueden convertir el etanol —o si tienes problemas para producir estas sustancias—, el nivel de alcohol en tu sangre seguirá aumentando, alcanzando a distribuirse en los tejidos de tu cuerpo, como el hígado, los riñones y el cerebro.

Es en este momento que comienza la "fiesta" en tu cuerpo, presentándose los primeros síntomas de la borrachera: la desinhibición, la euforia y unas terribles ganas de ir al baño.

· Katielase. (13 de febrero de 2013). "Your Body: How Alcohol Gets You Drunk". *The Molecular Circus*. Consultado en http://themolecularcircus.wordpress.com/2013/02/13/your-body-how-alcohol-gets-you-drunk/
· Swift, Robert. (1998). "Alcohol Hangover. Mechanisms and Mediators". *Alcohol Health and Research World*. Consultado el 2 de agosto de 2014, en http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh22-1/54-60.pdf

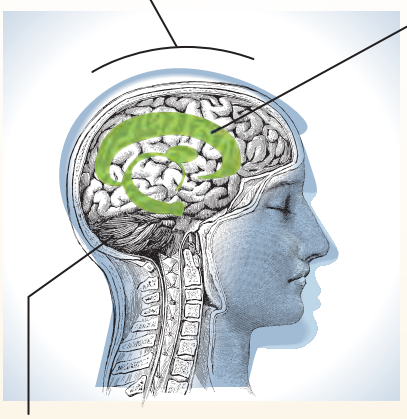
El cerebro es uno de los órganos por los que fluye la sangre, de manera que es uno de los primeros en padecer los efectos del etanol.

Los neurotransmisores —sustancias encargadas de transmitir los impulsos nerviosos en nuestro cuerpo— funcionan como "mensajeros" entre las neuronas. Existen de muchos tipos, pues el "mensaje" que transmiten suele ser muy específico.

Debido a que las moléculas de etanol se parecen a algunos de ellos, su presencia en el cerebro comienza a alterar los "mensajes".

Y, dependiendo del área del cerebro afectada, será el cambio en nuestra conducta:

Corteza cerebral: a esta área del cerebro se le atribuye la racionalidad. Al ser afectada por el etanol, experimentamos problemas para hablar, razonar de forma adecuada, medir las consecuencias de nuestros actos o interpretar lo que nuestros sentidos captan (el origen de numerosas "peleas de cantina").



Sistema límbico: este conjunto de estructuras es el encargado de funciones como la memoria, el control de las hormonas o las emociones. Cuando el etanol afecta a este sistema pueden presentarse los temidos *black out* o "apagones" (una forma de amnesia), afloran o se agudizan estados emocionales —como la euforia o el llanto en la barra—, y comenzamos a ir una y otra vez al baño debido a la producción de la hormona vasopresina.

Médula: cuando el metanol alcanza esta estructura, las personas comienzan a sentir somnolencia, pudiendo dormir prácticamente donde sea cuando la concentración de alcohol en la sangre es alta.

Cerebelo: al estar encargado del movimiento y el equilibro, las afectaciones del etanol provocarán el zigzagueo y las caídas.

El nivel de afectación que sufre tu cuerpo dependerá de la concentración de alcohol presente en tu sangre. El contenido de alcohol en tu torrente sanguíneo (también llamado alcoholemia) son los gramos de etanol que hay por cada 100 mililitros de sangre.

El estudio

Para la realización del estudio se analizaron 51 muestras.

Se verificó que el **contenido alcohólico** de las bebidas cumpliera tanto con lo declarado en la etiqueta como con lo marcado por la normatividad para poder ostentar la denominación de "bebida alcohólica preparada" (2% a 12% Alc. Vol.). La tolerancia al método de prueba fue de 0.3% alcohol en volumen.

Comprobamos que **la cantidad de componentes volátiles** contenidos en las bebidas —como metanol, alcoholes superiores y aldehídos— no rebasaran los límites que establece la Secretaría de Salud.

Se determinó la **cantidad de azúcares y el aporte calórico**; este último calculado por la suma de calorías que aportan tanto el alcohol como los azúcares incluidos en la elaboración.

Revisamos que **la información** del etiquetado fuera veraz y cumpliera con los requisitos de información comercial y sanitaria que marca la normatividad, incluyendo: marca comercial, nombre o denominación genérica, indicación del contenido neto, listado de ingredientes en orden cuantitativo decreciente, leyenda que identifique el país de origen, contenido de alcohol, lote, razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación (para productos nacionales), y en el caso de productos importados, razón social y domicilio fiscal del importador.

Todo esto además de las leyendas precautorias:

- "El abuso en el consumo de este producto es nocivo para la salud"
- "Fenilcetonúricos: contiene fenilalanina" (para las bebidas con aspartame)
- "Contiene sorbitol, el abuso de este edulcorante puede causar efectos laxantes" (en aquellas en cuyo consumo diario se ingieran 50 gramos o más de sorbitol)
- "Bajo en calorías" (cuando su disminución es al menos un 24% en relación con el contenido energético de la bebida alcohólica original)
- "Sin calorías", las que su contenido energético es al menos 35% menor en relación con el contenido energético de la bebida alcohólica original

Para el caso de bebidas alcohólicas preparadas con tequila, verificamos que además tuvieran la contraseña oficial (NOM) del productor de tequila contenido en la bebida y el tipo de tequila utilizado.

Consideraciones

Para realizar el comparativo de marcas, se tomó como base 100 mililitros de cada bebida. Considera que habitualmente se consume sólo el contenido del envase, que en nuestro estudio varió de 275 a 355 mililitros en 42 productos, y de 750 a 1,000 mililitros en 9. En nuestros resultados encontrarás el costo por 100 mililitros.

Ficha técnica

Periodo del estudio:
25 de abril
a 15 de julio de 2014

Periodo de adquisición del producto:
25 a 30 de abril de 2014

Productos analizados:
51

Pruebas realizadas:
3,120

Normatividad

Para el diseño y ejecución de las pruebas se tomaron como referencia las siguientes Normas Oficiales (NOM) y Normas Mexicanas (NMX).

NOM-002-SCFI-2011.
Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y Métodos de verificación.

NOM-142-SSA1-1995.
Bienes y servicios. Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial.

NMX-V-046-NORMEX-2009.
Bebidas alcohólicas. Denominación, clasificación, definiciones y terminología.

NMX-V-049-NORMEX-2004.
Bebidas alcohólicas - Bebidas alcohólicas que contienen tequila - Denominación, etiquetado y especificaciones.

Bebidas alcohólicas preparadas con

TEQUILA

Marca		THE MARGARITA KING SABOR CLÁSICO	THE MARGARITA KING SABOR LICHI	CABRITO Mix VAMPIRO	CABRITO Mix PALOMA
Denominación		BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON TEQUILA BLANCO	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON TEQUILA BLANCO	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA DE TEQUILA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA DE TEQUILA
Procedencia / Presentación		Hecho en México / 355 ml	Hecho en México / 355 ml	Hecho en México / 355 ml	Hecho en México / 355 ml
Etiquetado		Completo	Completo	Completo	Completo
Contenido de alcohol % Alc. Vol. (a 20 °C)		6.24	6.15	5.77	5.74
Azúcares totales (g)	En 100 ml	9.90	10.05	7.16	8.71
	En contenido total del envase	35.15	35.68	25.42	30.92
Aporte calórico (kcal) (Dado por alcohol y azúcares totales)	Por 100 ml	82.66	82.64	68.45	74.45
	En contenido total del envase	293.43	293.35	243.01	264.28
Costo por 100 ml ($)		4.25	4.25	2.50	3.00

Bebidas alcohólicas preparadas con

VINO

Marca		KLERICUO	BOONE'S SANGRIA	Viña Real Auténtica Sangría	Arbor Mist
Denominación		BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON VINO TINTO	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA	BEBIDA ALCOHOLICA PREPARADA DE VINO BLANCO DE UVA CHARDONNAY CON SABOR A DURAZNO
Procedencia / Presentación		Hecho en México / 750 ml	Producto Estadounidense / 750 ml	Hecho en México / 330 ml	Hecho en Estados Unidos de América / 750 ml
Etiquetado		Completo	Completo	Completo	Completo
Contenido de alcohol % Alc. Vol. (a 20 °C)		9.94	7.29	6.02	5.72
Azúcares totales (g)	En 100 ml	6.23	7.30	5.91	5.33
	En contenido total del envase	46.73	54.75	19.50	39.98
Aporte calórico (kcal) (Dado por alcohol y azúcares totales)	Por 100 ml	93.51	79.50	65.18	60.79
	En contenido total del envase	701.30	596.26	215.09	455.91
Costo por 100 ml ($)		10.00	4.80	2.50	6.85

el Jimador NEW MIX VAMPIRO TEQUILA CON SANGRITA	el Jimador NEW MIX CHARRO NEGRO TEQUILA CON COLA	el Jimador NEW MIX MARGARITA TEQUILA CON SAL Y LIMON	el Jimador NEW MIX PALOMA TEQUILA CON TORONJA	100 Años cherry chili margarita	100 Años paloma
BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON TEQUILA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON TEQUILA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON TEQUILA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON TEQUILA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON TEQUILA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON TEQUILA
Hecho en México / 350 ml	**Hecho en México / 350 ml**	**Hecho en México / 350 ml**	**Hecho en México / 350 ml**	**Hecho en México / 355 ml**	**Hecho en México / 355 ml**
Completo	Completo	Completo	Completo	Completo	Completo
5.44	5.15	5.13	5.11	4.92	4.91
8.08	8.98	6.96	8.27	8.20	8.18
28.28	31.43	24.36	28.95	29.11	29.04
69.86	71.46	63.24	68.34	66.75	66.60
244.50	250.09	221.33	239.19	236.96	236.43
3.50	3.70	3.70	3.50	1.90	3.50

Salutzo Fresa	BOONE'S STRAWBERRY DAIQUIRI	STRONGBOW GOLD	Sunset SOFT Peach	TORO (MIX)	BAR ROYAL
BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON VINO BLANCO	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA	BEBIDA REFRESCANTE CON CONTENIDO ALCOHÓLICA PREPARADA DE MANZANA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA Vino Tinto + refresco de limón	BEBIDA SABOR MELON CON VINO
Hecho en México / 750 ml	**Producto Estadounidense / 750 ml**	**Hecho en Bélgica / 300 ml**	**Hecho en México / 750 ml**	**Producto de España / 330 ml**	**Hecho en Francia / 750 ml**
Completo	Completo	Su denominación como bebida alcohólica preparada no es clara y no indica con qué tipo de bebida alcohólica se prepara, sólo lo indica en ingredientes	Su denominación no indica con qué tipo de bebida alcohólica está preparada, sólo lo indica en ingredientes	Ostenta información de ser un coctel aromatizado de productos vitivinícolas; sin embargo, esto se contrapone con su denominación de bebida alcohólica preparada	En su denominación no indica ser una bebida alcohólica preparada
4.45	3.81	5.12	5.03	4.58	3.78
4.48	9.08	3.87	6.97	1.92	8.29
33.60	68.10	11.61	52.28	6.34	62.18
48.63	62.61	50.81	62.59	39.28	59.24
364.69	469.57	152.42	469.40	129.63	444.32
4.80	4.80	6.15	5.20	3.65	9.45

Bebidas alcohólicas preparadas con

WHISKY

Marca		KRUZ LANCELOT XV	WILD TURKEY	JACK DANIEL'S Old No. 7 Brand	PASSPORT
Denominación		BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON WHISKY ESCOCÉS	Bebida Alcohólica Preparada con Whiskey Wild Turkey Bourbon y refresco de cola	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON WHISKEY AGUA MINERAL	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA DE PASSPORT SCOTCH WHISKY CON AGUA MINERAL
Procedencia / Presentación		Hecho en México / 1 L	Hecho en México / 305 ml	Hecho en México / 350 ml	Hecho en México / 355 ml
Etiquetado		Completo	Completo	Completo	Completo
Contenido de alcohol % Alc. Vol. (a 20 °C)		12.44	6.77	6.23	6.08
Azúcares totales (g)	En 100 ml	No contiene	9.13	No contiene	No contiene
	En contenido total del envase		27.85		
Aporte calórico (kcal) (Dado por alcohol y azúcares totales)	Por 100 ml	85.84	83.23	42.99	41.95
	En contenido total del envase	858.36	253.86	150.45	148.93
Costo por 100 ml ($)		4.60	5.45	4.60	3.70

Bebidas alcohólicas preparadas con

RON

Marca		CUBA Libre by Cubaribe	Gatillero	Viña Real Auténtica piña colada	CUBARAIMA
Denominación		Bebida Alcohólica Preparada con Ron	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA DE REFRESCO DE COLA CON RON	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON RON	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON RON IMPORTADO
Procedencia / Presentación		Hecho en México / 355 ml	Hecho en México / 340 ml	Hecho en México / 330 ml	Elaborado en México / 350 ml
Etiquetado		Completo	Completo	Completo	Completo
Contenido de alcohol % Alc. Vol. (a 20 °C)		8.17	7.70	6.17	5.94
Azúcares totales (g)	En 100 ml	6.06	5.34	12.36	6.81
	En contenido total del envase	21.51	18.16	40.79	23.84
Aporte calórico (kcal) (Dado por alcohol y azúcares totales)	Por 100 ml	80.61	74.49	92.01	68.23
	En contenido total del envase	286.18	253.27	303.64	238.79
Costo por 100 ml ($)		3.45	4.85	2.50	3.45

JACK DANIEL'S Old No. 7 Brand	J&B	TATTOO DRINK	GRAN DOUGLAS Expressions	JIM BEAM	Celtix BEV
BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON WHISKEY COLA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON WHISKY ESCOCÉS Y GINGER ALE	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON WHISKY	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON WHISKY SABOR CITRICO	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON BOURBON WHISKEY	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA A BASE DE WHISKY Y REFRESCO SABOR MANZANA
Hecho en México / 350 ml	**Hecho en México / 350 ml**	**Hecho en México / 350 ml**	**Hecho en México / 473 ml**	**Hecho en México / 355 ml**	**Hecho en México / 355 ml**
Completo	Completo	Completo	Completo	Completo	Las leyendas precautorias no están acorde a lo marcado por la normatividad
5.99	5.38	5.34	4.92	4.71	5.95
6.59	10.78	1.36	5.65	15.68	1.51
23.07	37.73	4.76	26.72	55.66	5.36
67.69	80.24	42.29	56.55	95.22	47.10
236.92	280.85	148.00	267.47	338.03	167.19
4.60	5.60	2.80	3.00	4.50	5.90

Captain Morgan	RON MOJITO Bebidas El Club	The KRAKEN	V PASION
BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON RON, COLA Y AGUA MINERAL	Bebida Alcohólica Preparada con HIERBABUENA Y RON	BEBIDA ALCOHOLICA PREPARADA DE RON Y SABOR COLA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA sabor coco con piña y ron
Hecho en México / 350 ml	**Hecho en México / 340 ml**	**Hecho en México / 350 ml**	**Hecho en México / 355 ml**
Completo	Completo	Una unidad de tres analizadas no cumple con el contenido neto que declara. Contuvo hasta 3.7% menos de lo declarado	No cumple con el % Alc. Vol. que declara en etiqueta. Contuvo 0.39% menos del contenido alcohólico que declara en etiqueta
5.38	5.36	5.13	5.11
6.62	4.25	12.19	8.04
23.17	14.45	42.67	28.54
63.60	53.98	84.16	67.42
222.61	183.55	294.55	239.34
5.00	4.85	5.15	3.95

Una historia de piratas, escritores y revolución

El ron aparece por igual en canciones de piratas, ritos yoruba o las novelas de Ernest Hemingway. ¿Qué tanto sabes de esta bebida?

- Se atribuye a la tripulación del corsario sir Francis Drake la invención del mojito, bautizada en honor de su capitán como "draquecito"
- Aunque el daiquirí fue inventado por un ingeniero estadounidense en Santiago de Cuba, alcanzó su popularidad en el famoso bar La Floridita, en La Habana. Se dice que Ernest Hemingway era parroquiano de este lugar y tomaba al día un mínimo de ocho daiquirís frappé mientras escribía
- La familia Bacardí, además de crear un imperio financiero con la producción de ron, también apoyó las revoluciones cubanas. Primero ayudó a Batista a derrocar a la Corona española; después asistió a Castro para deponer a Batista. Finalmente, la familia fue expulsada de Cuba

Fuente: ElDiario.es. (11 de julio de 2014). "Ron: bebida de piratas". Consultado el 7 de agosto de 2014, en http://www.eldiario.es/cv/mezclado-_no_agitado/bebida-piratas-Ron_0_269823099.html

Bebidas alcohólicas preparadas con

VODKA

Marca		SKYY SHARP	FINLANDIA FROST	KIRKOV C - ICE	molotov MORADITO Uva
Denominación		BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA con SKYY VODKA al sabor limón	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON VODKA FINLANDIA. VODKA CON ARÁNDANO	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON VODKA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON VODKA
Procedencia / Presentación		Hecho en México / 275 ml	Hecho en México / 275 ml	Hecho en México / 473 ml	Hecho en México / 355 ml
Etiquetado		Completo	Completo	Completo	Completo
Contenido de alcohol % Alc. Vol. (a 20 °C)		5.15	4.99	4.79	4.76
Azúcares totales (g)	En 100 ml	9.29	7.56	1.19	2.19
	En contenido total del envase	25.55	20.79	5.63	7.77
Aporte calórico (kcal) (Dado por alcohol y azúcares totales)	Por 100 ml	72.70	64.67	37.81	41.60
	En contenido total del envase	199.91	177.85	178.85	147.69
Costo por 100 ml ($)		6.85	4.95	3.00	3.50

Bebida alcohólica preparada

DIVERSAS

Marca		París de Noche Bebidas El Club	Caribe COOLER Durazno	PERLA NEGRA
Denominación		Bebida Acohólica Preparada Con Refresco Sabor Cola y París de Noche	Bebida Alcohólica Preparada	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA
Procedencia / Presentación		Hecho en México / 340 ml	Hecho en México / 300 ml	Hecho en México / 355 ml
Etiquetado		Completo	Completo	En su denominación no indica la bebida alcohólica o el principio aromático con el que se prepara
Contenido de alcohol % Alc. Vol. (a 20 °C)		5.44	4.52	6.20
Azúcares totales (g)	En 100 ml	4.77	6.84	11.10
	En contenido total del envase	16.22	20.52	39.41
Aporte calórico (kcal) (Dado por alcohol y azúcares totales)	Por 100 ml	56.62	58.55	87.18
	En contenido total del envase	192.49	175.64	309.49
Costo por 100 ml ($)		3.00	3.80	5.10

TATTOO DRINK	KOSAKO Mora Azul
BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON VODKA	BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON REFRESCO DE MORA AZUL Y VODKA
Hecho en México / 350 ml	**Hecho en México / 340 ml**
Completo	No cumple con el % Alc. Vol. que declara en etiqueta. Contuvo 0.36% menos del contenido alcohólico declarado en etiqueta
De 5.10 a 5.87	5.14
De 6.21 a 7.26	2.91
De 21.74 a 25.41	9.89
De 64.23 a 65.34	47.11
De 224.81 a 228.70	160.16
2.80	3.55

Mientras tanto, en Rusia

El consumo excesivo de alcohol –y específicamente, de vodka– se ha convertido en un problema de salud pública en Rusia. Se estima que 25% de los hombres rusos muere antes de los 55 años, y la mayoría en casos relacionados con el alcohol.

Sin embargo, los mexicanos no "cantamos mal las rancheras". La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su último reporte sobre consumo global de alcohol, reporta los siguientes datos:

Consumo per cápita en hombres

23.9 litros de alcohol puro

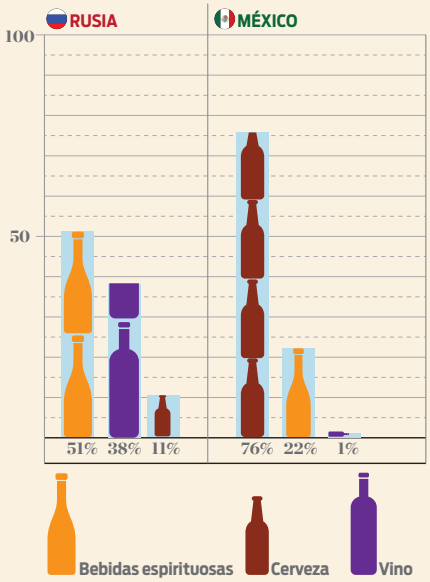
12.4 litros de alcohol puro

Años perdidos por el consumo desmedido de alcohol

más de 5

más de 5

¿Qué bebidas aportan más litros de alcohol puro a la estadística?

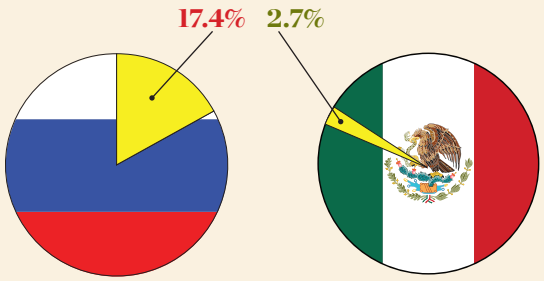


29.8% 19.7 %

De hombres incurre en *binge drinking*

(beber una gran cantidad de alcohol para emborracharse en muy poco tiempo)

Población que tiene problemas con el alcohol



Fuentes: OMS. (2014). *Management of substance abuse.*

Bebida alcohólica preparada

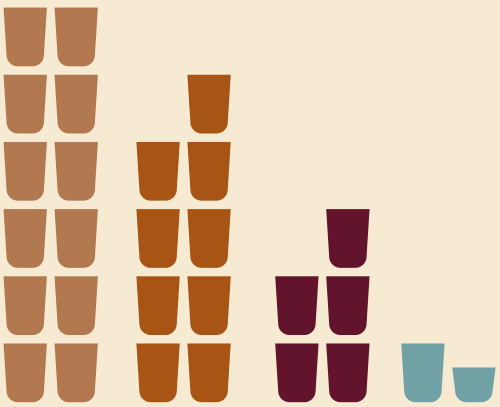
BRANDY

Marca		PRESIDEN Cola
Denominación		Cuba de Brandy Presidente y Refresco de cola Bebida Alcohólica Preparada
Procedencia / Presentación		**Hecho en México / 345 ml**
Etiquetado		Completo
Contenido de alcohol % Alc. Vol. (a 20 °C)		4.71
Azúcares totales (g)	En 100 ml	5.57
	En contenido total del envase	19.22
Aporte calórico (kcal) (Dado por alcohol y azúcares totales)	Por 100 ml	54.78
	En contenido total del envase	188.99
Costo por 100 ml ($)		2.90

Grados de alcohol

Los grados de alcohol que indican las etiquetas son una forma de expresar cuántas partes de alcohol puro hay en 100 mililitros de la bebida.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo de Estados Unidos (NIAAA, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism), un trago "estándar" contiene 14 gramos de alcohol puro, el cual se encuentra en:



- **12 onzas de cerveza regular,** la cual contiene alrededor de 5% de alcohol (355 ml de cerveza)
- **8 a 9 onzas de licor de malta,** con alrededor de 7% de alcohol (236 a 266 mililitros)
- **5 onzas de vino,** con alrededor de 12% de alcohol (148 ml de vino)
- **1.5 onzas de bebidas destiladas,** con alrededor de 40% de alcohol (44 ml de bebida destilada)

¿Cómo saber cuánto alcohol está en tu bebida?

Las bebidas ilustradas a continuación son ejemplos de un "trago estándar", aunque se ven diferentes tamaños.

355 ml de cerveza

236 a 266 ml de licor de malta

148 ml de vino

44 ml de bebida destilada ("licor duro": whisky, vodka, ron, tequila, mezcal, ginebra, etc.)

Aunque las cantidades del "trago estándar" son útiles como guías para la salud, estas no reflejan los tamaños de las porciones que los consumidores emplean al preparse "su bebida". Así, una bebida preparada en casa con un "licor duro" puede contener de 1 a 3 o más "tragos estándar", dependiendo de la receta.

Fuente: Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo de Estados Unidos (NIAAA, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism).

Bebida alcohólica preparada con

LICOR de AGAVE

Marca		Rancho MIX
Denominación		BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA A BASE DE REFRESCO DE TORONJA Y LICOR DE AGAVE
Procedencia / Presentación		Hecho en México / 355 ml
Etiquetado		Completo
Contenido de alcohol % Alc. Vol. (a 20 °C)		5.50
Azúcares totales (g)	En 100 ml	8.36
	En contenido total del envase	29.68
Aporte calórico (kcal) (Dado por alcohol y azúcares totales)	Por 100 ml	71.39
	En contenido total del envase	253.43
Costo por 100 ml ($)		1.85

Bebida alcohólica preparada con

MEZCAL

Marca		TATTOO DRINK
Denominación		BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA CON MEZCAL
Procedencia / Presentación		Hecho en México / 350 ml
Etiquetado		Completo
Contenido de alcohol % Alc. Vol. (a 20 °C)		5.15
Azúcares totales (g)	En 100 ml	8.40
	En contenido total del envase	29.40
Aporte calórico (kcal) (Dado por alcohol y azúcares totales)	Por 100 ml	69.14
	En contenido total del envase	241.97
Costo por 100 ml ($)		2.80

Bebida alcohólica preparada con

LICOR de MALTA

Marca		BOONE'S PIÑA COLADA
Denominación		BEBIDA ALCOHÓLICA PREPARADA
Procedencia / Presentación		Producto Estadounidense / 750 ml
Etiquetado		Completo
Contenido de alcohol % Alc. Vol. (a 20 °C)		3.06
Azúcares totales (g)	En 100 ml	21.21
	En contenido total del envase	159.08
Aporte calórico (kcal) (Dado por alcohol y azúcares totales)	Por 100 ml	105.95
	En contenido total del envase	794.66
Costo por 100 ml ($)		5.90

LO QUE ENCONTRAMOS

Azúcares

Hubo productos que no los contienen, como las marcas **JACK DANIEL'S Old No. 7 Brand, KRUZ LANCELOT XV** y **PASSPORT**. En el otro extremo encontramos productos que en 100 mililitros tuvieron valores de entre los 15 y 21 gramos, como es el caso de las marcas **JIM BEAM** y **BOONE'S PIÑA COLADA**.

Componentes volátiles (metanol, alcoholes superiores y aldehídos)

No se encontró incumplimiento a las especificaciones para los máximos marcados por la normatividad sanitaria NOM-142-SSA1-1995.

Contenido de alcohol

Dos productos presentaron un contenido de alcohol menor al declarado. Se trata de las marcas **V PASION** y **KOSAKO Mora Azul**.

No homogéneo

La bebida **TATTOO DRINK** presentó falta de homogeneidad en el lote de bebidas analizado. Sus valores de contenido de alcohol variaron de entre 5.10% y 5.87% alcohol en volumen.

Contenido neto

El producto de la marca **The KRAKEN** de 350 mililitros no cumplió con lo declarado en una de las tres unidades que analizamos. Encontramos que contenía hasta 3.7% menos del valor declarado.

Etiquetado

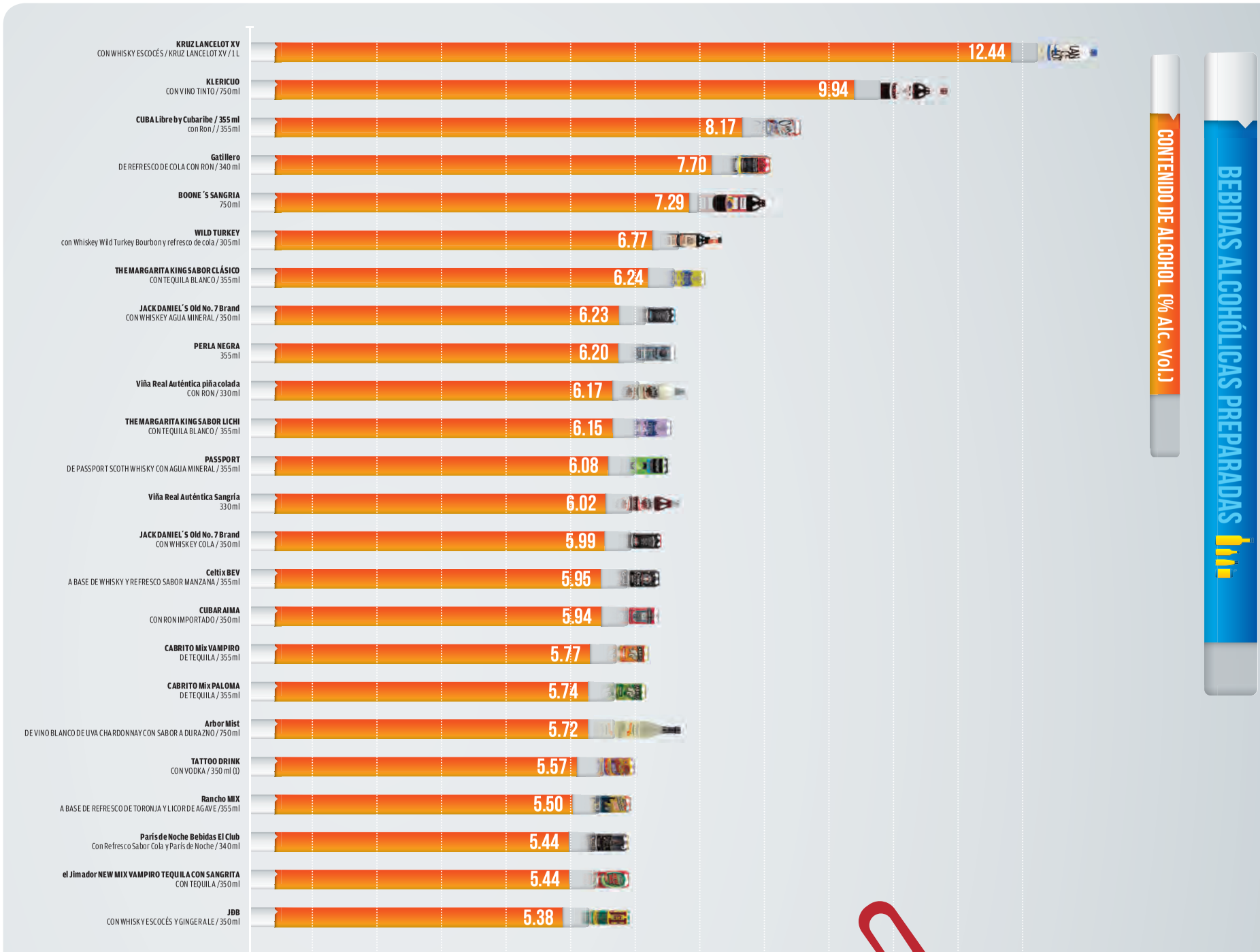
El producto de la marca **Celtix BEV** no incluye las leyendas precautorias que señala la **NOM-142-SSA1-1995**. También se encontraron otras que, o no indican con qué tipo de bebida alcohólica están preparadas (indicándola sólo en el listado de ingredientes), o bien, la denominación de "bebida alcohólica preparada" no va seguida del nombre del producto vegetal o principio aromático característico de la bebida que justifique su denominación.

Contenido energético (determinado por los contenidos de alcohol y azúcares)

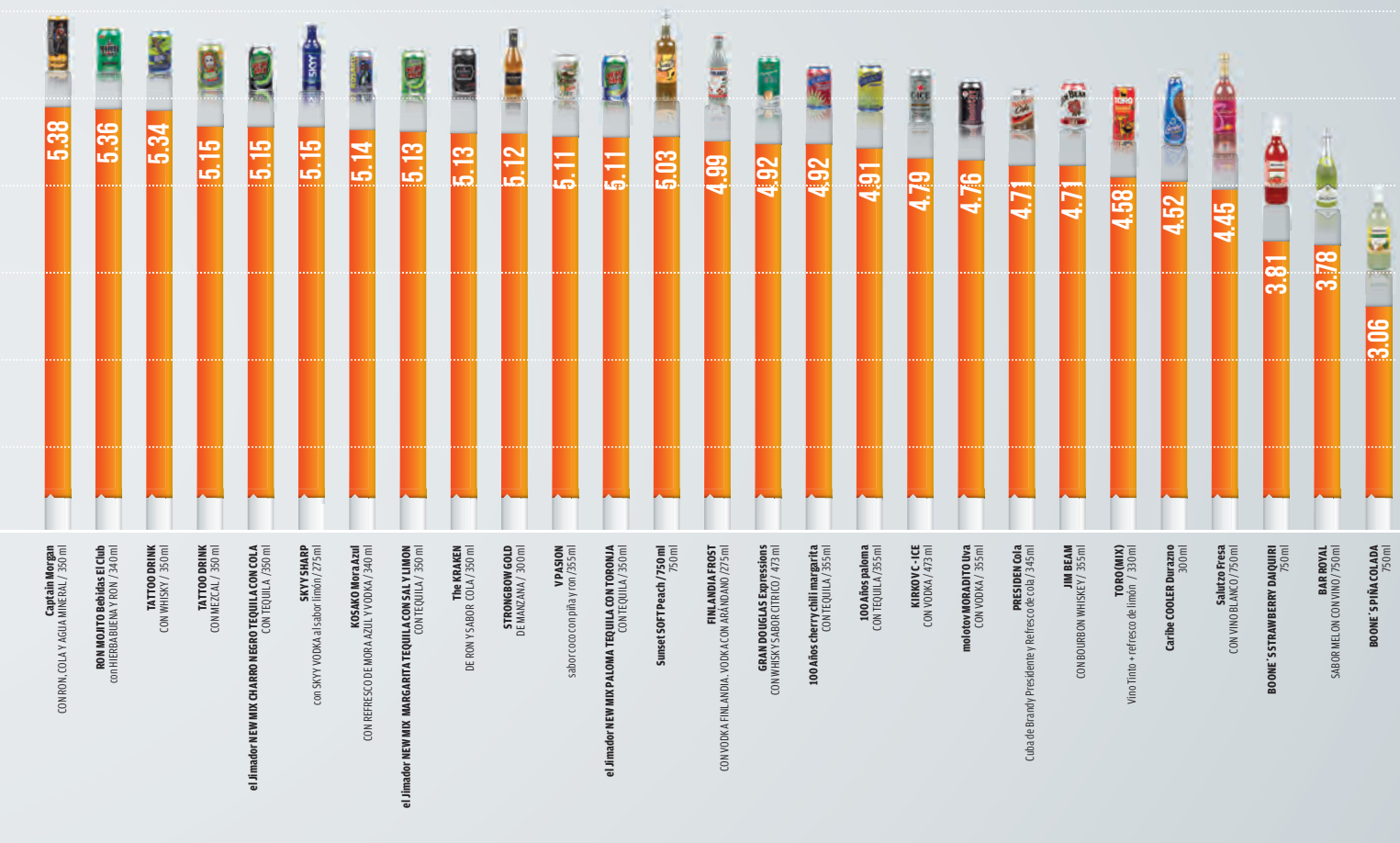
Hay productos que en 100 mililitros tuvieron entre 37.8 y 105.9 kilocalorías. Sin embargo, se debe considerar el aporte calórico por envase: por ejemplo, si se consume el contenido de un producto que aporte 95 kilocalorías en 100 mililitros, y el envase es de 355 mililitros, el aporte calórico total será de 337 kilocalorías.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS PREPARADAS

CONTENIDO DE ALCOHOL (% Alc. Vol.)



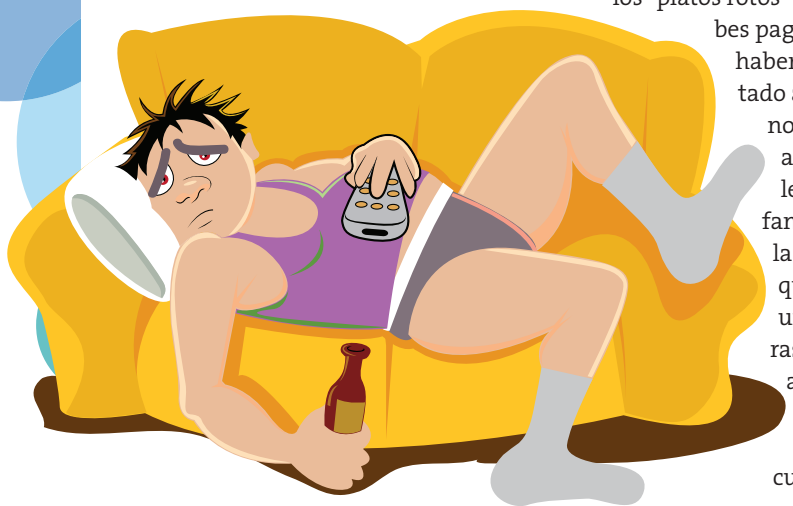
Antes de tomar, revisa el contenido alcohólico de la bebida. Así podrás calcular —aunque sea a ojo de buen cubero— hasta cuánto puedes beber antes de que sea contraproducente



La resaca

No sabes qué, pero algo en tu cabeza va a explotar. Tus piernas y brazos tiemblan; sientes tanta fatiga que no tienes fuerzas siquiera para terminar de morir. Tienes hambre, pero también náuseas. La luz, el ruido, la existencia; todo te duele. Tú te dueles. Te repites una y otra vez: "no lo vuelvo a hacer".

Como su nombre lo sugiere, la cruda o resaca ——cuyo nombre científico en realidad es veisalgia— son los "platos rotos" que debes pagar tras haber invitado al etanol y otros alcoholes de su familia a la fiesta que hace unas horas diste al interior de todo tu cuerpo.



El cansancio y la fatiga extrema —esa sensación de que no te alcanza la energía ni para morir— son producto de los cambios que indujo el alcohol en el metabolismo de tu hígado, produciendo una menor concentración de azúcar en la sangre (y por lo tanto, de energía).

La extraña sensación en el estómago —mezcla de apetito voraz, dolor y acidez; todo mientras recibías un puñetazo— se debe a la irritación que produjo la bebida en las paredes de tu sistema gastrointestinal y a las secreciones del páncreas y jugos gástricos que estimuló.

La sed que te invade también es consecuencia de haber pasado la noche "empinando el codo". Como te comentamos en apartados anteriores, el etanol estimula el sistema límbico, encargado de producir una hormana llamada vasopresina. Esta sustancia —que emana de tu glándula pituitaria— provoca las constantes escapadas al baño; y entre más hayas bebido —y mayor haya sido su graduación alcohólica—, más ganas de ir al baño habrás tenido. El resultado lógico: una pérdida de líquidos y electrolitos bárbara que te tendrá postrado de cansancio, sed e, incluso, dolor de cabeza.

· Estupinyà, Pere. (28 de diciembre de 2008). "Resaca científica del metanol". Consultado el 1 de agosto de 2014, en http://blogs.elpais.com/apuntes-cientificos-mit/2008/12/resaca-cient%C3%ADfica-de-metanol.html

¿Qué fue lo que pasó?

Aunque el etanol fue el alma de la fiesta suplantando a los mensajeros químicos en tu cerebro —los famosos neurotransmisores—, rasgando el papel tapiz de las paredes de tu estómago y haciendo trabajar horas extras a tu riñón, no fue el único armando desmanes.

Las bebidas alcohólicas suelen contener sustancias congéneres (siendo el metanol la más dañina de todas), formadas durante el proceso de fermentación, y que contribuyen a que estés agonizando durante la resaca.

RECOMENDACIONES

La vida sin cruda es vida

El único remedio para evitar la resaca es no excederse en el consumo de bebidas alcohólicas. Fuera de ahí, todos son triquiñuelas para aminorar los efectos negativos que deja el abuso del alcohol. Por ello, además de consumir estos productos de manera inteligente, te recomendamos:

Adquiere las bebidas alcohólicas únicamente en comercios establecidos. Recuerda que las bebidas adulteradas o de baja calidad —es decir, que no respetan la norma— pueden poseer metanol, que puede representar un riesgo para tu salud.

No mezcles. Así como cada bebida tiene una graduación alcohólica diferente, también tiene sustancias congéneres diferentes. Al mezclar sólo le estás dando más trabajo a tu cuerpo —e invitando a unos desagradables colados que no sabrán comportarse.

Ten en cuenta que estas bebidas también tienen azúcar. Especialmente si tienes sobrepeso o diabetes. Si revisas los ingredientes de los empaques podrás darte una idea de cuánta azúcar le estarás echando a tu cuerpo.

Antes de tomar, revisa el contenido alcohólico de la bebida. Así podrás calcular —aunque sea a ojo de buen cubero— hasta cuánto puedes beber antes de que sea contraproducente.

Bebe lento y de forma espaciada. ¿Te han recomendado beber un vaso de agua entre bebida y bebida? Es un gran consejo. Recuerda que entre más lento bebas, más tiempo le estarás dando a las enzimas para que transformen el etanol y puedan desecharlo de tu cuerpo. De igual forma, también estarás anticipando la pérdida de líquidos que provocará el etanol.

Come bien antes y después de beber. El alimento —en especial las grasas— ayudarán a que el alcohol no atraviese las paredes del estómago y le procurará una barrera extra para prevenir irritaciones.

No lo pierdas de vista: **el alcohol es un producto nocivo para la salud** cuando se excede la cantidad que tu cuerpo puede tolerar.

alc
Carne

hichas

y ¿qué más?

El Laboratorio **Profeco** Reporta

Para el desayuno, la comida o la cena; en huevos revueltos, asadas, como botana, en hot dog, con pasta, con limón y chile, a la mexicana o así solitas, las salchichas son integrantes habituales de los refrigeradores de muchos hogares mexicanos. Las pusimos a prueba para que conozcas de qué están hechas y decidas si merecen visitar tu mesa con tanta frecuencia

Salchichas

El proceso hasta tu mesa

1. Selección y despiece

Se selecciona el tipo de carne y se separa en:

- Carne magra
- Grasas
- Menudencias

2. Deshuesado

Los huesos son raspados a presión para sacarles todo lo comestible

3. Molido

Se muelen todos los restos para mezclarse con harina y/o féculas, y en algunos casos soya; 60% de esta mezcla debe ser producto cárnico

4. Curado

Adición de especias, conservadores, colorantes, texturizantes y saborizantes

¿De qué están hechas?

1. Carne magra
2. Grasa
3. Restos cárnicos extraídos del hueso
4. Menudencias: cueros, sesos, sangre, nervios, vísceras, cartílagos y tendones
5. Soya (algunas marcas)
6. Agua
7. Sal
8. Nitratos y nitritos
9. Azúcares
10. Harina o fécula
11. Especias
12. Fosfatos
13. Saborizantes
14. Colorantes
15. Tripa sintética de celulosa (algunas marcas)

Conoce uno de los procesos con que se fabrica el embutido de más alto consumo en México

5. Embutido

Se inserta el producto en largas tiras de celulosa

6. Cocción

En su caso, se ahúma el producto para dar sabor

7. Enfriado

Se mete a cámaras de refrigeración

8. Pelado

Se retira la cubierta de celulosa

9. Empaquetado

Se sella herméticamente para garantizar su frescura y calidad sanitaria

Fuentes

- Dirección General de Normas. "NMX-F-065-1984. Alimentos. Salchichas. Especificaciones". Consultado el 17 de julio de 2014, en http://www.colpos.mx/bancodenormas/nmexicanas/NMX-F-065-1984.PDF
- Profeco, Dirección General de Estudios sobre Consumo. (Mayo de 2010). "Sondeo en línea sobre el consumo de salchicha".
- Revista del Consumidor. (Septiembre de 2010). "Laboratorio Profeco Reporta: Salchichas para hot dog. El rey de los embutidos al confesionario", pp. 34-45. Consultado el 17 de julio de 2014, en http://revistadelconsumidor.gob.mx/wp-content/uploads/2010/10/salchichas2.pdf
- Revista del Consumidor. (Diciembre de 2007). "Laboratorio Profeco Reporta: Salchichas", pp. 38-51.

Gráfico: Arnulfo Guevara

La presente ilustración muestra algunos de los ingredientes que pueden contener las salchichas. La inclusión de estos en su receta y el proceso exacto de elaboración depende de cada fabricante.

Forman parte de nuestra canasta básica y son el embutido de mayor consumo a nivel nacional;[1] asimismo, son adquiridas regularmente por todos los estratos sociales, debido a que la oferta, calidad y precios son muy variados.

A pesar de que es del conocimiento de muchos que los embutidos no son precisamente la forma más saludable de consumir productos cárnicos, las salchichas en nuestro país no pierden popularidad, porque son versátiles y fáciles de preparar, y porque a los pequeños de la casa les encantan.

Por su gran fama, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor las ha sometido a análisis en varias ocasiones,[2] para que decidas si merecen estar incluidas en tu dieta, y elijas qué marca y con qué frecuencia consumirlas.

El embutido más popular

Para el estudio se consideraron salchichas elaboradas a base de pollo, pavo o cerdo, tanto de origen nacional como importadas. En los últimos años, las que están hechas con carne de ave (pollo y pavo) se han convertido en las predilectas de los consumidores, ya que el precio de la carne de cerdo se ha incrementado, aparte de que son muchos quienes consideran que las de pavo tienen un mejor sabor y son más saludables[3] —aunque, como verás más adelante, esto último no es necesariamente cierto—.

Para su proceso de fabricación, la carne es mecánicamente deshuesada y se muele hasta tener una pasta que se mezcla con agua y otros ingredientes que, dependiendo de la marca, varían en presencia o contenido: almidones, harinas, soya, sal, agentes de curado, preservativos, sabores y colorantes (revisa nuestra infografía); como puedes esperar, el contenido de nutrimentos es distinto entre las marcas.

[1] ProCHILE Guadalajara. (Abril de 2011). *Estudio de mercado: chorizo y salchicha de cerdo; jamón de pavo en México.* Consultado el 16 de julio de 2014, enh ttp://www.prochile.gob.cl/wp-content/blogs.dir/1/files_mf/documento_05_02_11182848.pdf

[2] El último en: Revista del Consumidor. (Septiembre de 2010). "Laboratorio Profeco Reporta: Salchichas para hot dog. El rey de los embutidos al confesionario", pp. 34-45. Consultado el 17 de julio de 2014, en http://revistadelconsumidor.gob.mx/wp-content/uploads/2010/10/salchichas2.pdf

[3] ProChile Gualajara. (Abril de 2011).

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO	PERIODO DE MUESTREO
25 de abril al 15 de julio de 2014	**25 de abril al 26 de mayo de 2014**

MARCAS	PRUEBAS
46	**5,658**
ANALIZADAS	**REALIZADAS**

El estudio

Para conocer la calidad de estos embutidos, analizamos 46 marcas de salchichas incluyendo las que se denominan "salchichas de pavo", "salchichas para hot dog" y "salchichas viena". En cada producto se evaluó y verificó:

Contenido de nutrimentos

CANTIDAD DE PROTEÍNA. Un mayor contenido en proteína suele asociarse con una mejor calidad nutrimental del producto y, por tanto, un costo mayor. En las salchichas las proteínas provienen de la carne, de la soya y de las harinas (generalmente de trigo, esta última adicionada para abaratar el producto).

CANTIDAD Y TIPO DE GRASA. Las salchichas contienen cantidades importantes de grasa y presentan diferencias en los aportes de grasas saturadas, dependiendo de los ingredientes con que hayan sido elaboradas, pues además de la carne, varias marcas agregan grasa de cerdo, incluso una de las que se denominó de pavo. Hay que tener presente que las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol LDL ("malo" o lipoproteínas de baja densidad). La Organización Mundial de la Salud (OMS), con base en un informe de expertos, sugiere que las grasas representen entre 15% y 30% de la ingesta energética diaria total, y que las grasas saturadas no superen 10% de ese total.

NIVELES DE SODIO. Por los agentes de curado, sal y conservadores, las salchichas tienen altos contenidos de sodio, por lo que lo determinamos en cada marca.

TIPO DE CARNE EMPLEADA. Se verificó que el tipo de carne usada en la elaboración de las distintas marcas fuera efectivamente el declarado en la etiqueta.

CONTENIDO DE FÉCULA (ALMIDÓN). Si bien todas contienen fécula, este es un ingrediente que las abarata. Se estableció su contenido en todos los productos para que puedas compararlas.

CALIDAD SANITARIA. La salchicha es un alimento susceptible de contaminación microbiana, por lo que las buenas prácticas de higiene y sanidad en su fabricación deben cumplir los más estrictos estándares de calidad. En todos los casos se verificó que no presentaran microorganismos patógenos. Para tu tranquilidad, te adelantamos que en este rubro todas cumplieron.

CONTENIDO DE AGUA. En la fabricación de las salchichas se utilizan grandes cantidades de agua, por lo que su presencia fue determinada en el producto.

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR. Se verificó que cada producto estuviera debidamente etiquetado y presentara la información completa sobre su contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador y lote. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

PRECIO. Aunque no fue un criterio para evaluar su calidad, las tablas de resultados incluyen el costo promedio por salchicha, el cual determinamos basándonos en el precio al adquirir el producto en el mercado.

NORMATIVIDAD

Las normas que se emplean como referencia en el estudio son las siguientes:

NOM-002-SCFI-2011.
Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-213-SSA1-2002. Productos y servicios. Productos cárnicos procesados. Especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010.
Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.
Secretaría de Salud.

NMX-F-065-1984.
Alimentos. Salchichas. Especificaciones.

¿Una fuente de proteínas?

Al ser un producto cárnico, las salchichas en teoría deberían ser una buena fuente de proteínas de alto valor biológico. No obstante, en su elaboración se suele emplear carne con mucho tejido conjuntivo (tendones, cartílagos, nervios, etc.) rico en colágeno, una proteína de bajo valor biológico por no poseer todos los aminoácidos esenciales.[3]

[3] Eroski Consumer. (16 de enero de 2009). "Las salchichas". Consultado el 16 de julio de 2014, en http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/carnes-huevos-y-derivados/2005/04/01/140874.php

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros, siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

El Laboratorio **Profeco** Reporta

Salchichas
de pavo

MUCHOS **CONSUMIDORES** QUE PREFIEREN LAS DE **PAVO** CONSIDERAN QUE TIENEN MEJOR SABOR Y SON MÁS **SALUDABLES**

CHero / a granel / salchicha hot dog de pavo

0.330 g | 2.8 g | 2.8 g | 6.8 g | 30.2 g

Costo x salchicha **$0.87**

- Peso promedio de 1 salchicha: 43.6 g
- Principales ingredientes: pavo, agua, harina
- Información comercial: completa

Kilocalorías **63**

CAFRISA / a granel / salchicha de pavo para hot dog

0.406 g | 3.0 g | 3.0 g | 10.2 g | 36.2 g

Costo x salchicha **$1.07**

- Peso promedio de 1 salchicha: 53.6 g
- Principales ingredientes: pavo, agua, cerdo, harina, fécula y proteína de soya
- Información comercial: no declara grasa saturada, fibra ni azúcares en tabla nutrimental[2]

Kilocalorías **80**

DUBY / a granel / salchicha de pavo

0.391 g | 3.2 g | 3.2 g | 7.4 g | 31.2 g

Costo x salchicha **$1.02**

- Peso promedio de 1 salchicha: 46.2 g
- Principales ingredientes: pavo, agua, harina, almidón
- Información comercial: completa

Kilocalorías **71**

Alpino / 830 g / salchicha viena de pavo

0.343 g | 3.0 g | 4.1 g | 4.8 g | 29.5 g

Costo x salchicha **$2.06**

- Peso promedio de 1 salchicha: 42.9 g
- Principales ingredientes: pavo, agua, harina, almidón, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **63**

Yossi / 2.2 kg / salchichas de pavo

0.482 g | 3.6 g | 3.0 g | 7.4 g | 34.1 g

Costo x salchicha **$1.40**

- Peso promedio de 1 salchicha: 49.7 g
- Principales ingredientes: ave, agua, almidón
- Información comercial: completa

Kilocalorías **74**

Sabori PARMA / 500 g / salchicha de pavo adicionada con omega 3

0.618 g | 8.4 g | 6.2 g | 4.2 g | 43.0 g

Costo x salchicha **$3.54**

- Peso promedio de 1 salchicha: 63.8 g
- Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya
- Información comercial: hace declaración de propiedad y no declara información complementaria. Declara carne de pavo que no contiene

Kilocalorías **117**

ALL AMERICAN / 20 piezas / salchichas de pavo

0.389 g | 2.6 g | 2.4 g | 9.2 g | 29.5 g

Costo x salchicha **$1.35**

- Peso promedio de 1 salchicha: 45.0 g
- Principales ingredientes: agua, ave, harina de trigo, almidón
- Información comercial: tiene mezcla de aves y no lo declara, sólo declara pavo. Además, no declara harina de trigo que contiene. No declara contenido neto, sólo declara contener 20 piezas

Kilocalorías **70**

Perry / 900 g / salchicha de pavo

0.431 g | 2.7 g | 3.1 g | 9.5 g | 29.7 g

Costo x salchicha **$1.16**

- Peso promedio de 1 salchicha: 46.4 g
- Principales ingredientes: agua, ave, harina de trigo, almidón, proteína de soya
- Información comercial: declara carne de pavo que no contiene

Kilocalorías **75**

DonFer / 760 g / salchichas de pavo

0.272 g | 2.1 g | 2.3 g | 5.5 g | 24.6 g

Costo x salchicha **$0.93**

- Peso promedio de 1 salchicha: 35.5 g
- Principales ingredientes: pavo, agua, harina, proteína de cerdo
- Información comercial: completa

Kilocalorías **50**

FUD / 500 g / salchichas de pavo

0.376 g | 6.0 g | 5.4 g | 3.1 g | 32.6 g

Costo x salchicha **$2.35**

- Peso promedio de 1 salchicha: 48.7 g
- Principales ingredientes: ave, agua, proteína de soya, fécula, harina
- Información comercial: completa

Kilocalorías **88**

TRES Castillos / a granel / salchicha de pavo hot dog

0.536 g | 3.3 g | 2.9 g | 9.9 g | 32.9 g

Costo x salchicha **$1.16**

- Peso promedio de 1 salchicha: 50.4 g
- Principales ingredientes: agua, ave, harina, almidón, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **81**

Cham / 1 kg / salchicha de pavo

0.403 g | 5.0 g | 4.8 g | 4.6 g | 36.6 g

Costo x salchicha **$1.84**

- Peso promedio de 1 salchicha: 52.5 g
- Principales ingredientes: ave, agua, fécula, almidón, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **82**

Prim / a granel / salchicha de pavo hot dog

0.413 g | 3.4 g | 5.1 g | 5.8 g | 35.9 g

Costo x salchicha **$1.44**

- Peso promedio de 1 salchicha: 51.6 g
- Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya
- Información comercial: no presenta tabla nutrimental

Kilocalorías **74**

Fraga / a granel / salchicha de pavo

0.367 g | 2.0 g | 5.1 g | 4.8 g | 36.2 g

Costo x salchicha **$1.08**

- Peso promedio de 1 salchicha: 49.2
- Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya
- Información comercial: no indica país de origen

Kilocalorías **57**

D'hector / 2.4 kg / salchichas hot dog de pavo

0.480 g | 2.6 g | 2.5 g | 8.5 g | 33.7 g

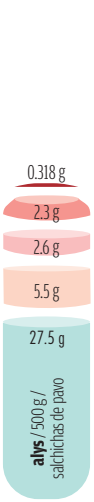
Costo x salchicha **$0.81**

- Peso promedio de 1 salchicha: 48.7 g
- Principales ingredientes: agua, ave, fécula, almidón, proteína de soya
- Información comercial: dos muestras no cumplen con el contenido neto declarado

Kilocalorías **67**

SIMBOLOGÍA				
SODIO	GRASA	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	AGUA

(1) El fabricante muestra nueva etiqueta corregida que próximamente estará en el mercado.
(2) El fabricante presenta nueva etiqueta modificada que ya introdujo al mercado.
Nota: Los datos mostrados son por salchicha.



Costo x salchicha **$1.17**

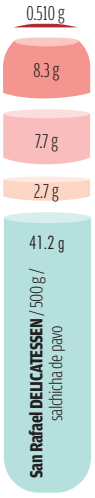
- Peso promedio de 1 salchicha: 39.3 g
- Principales ingredientes: ave, agua, fécula, almidón, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **53**

Costo x salchicha **$3.20**

- Peso promedio de 1 salchicha: 61.5 g
- Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **101**



Costo x salchicha **$3.89**

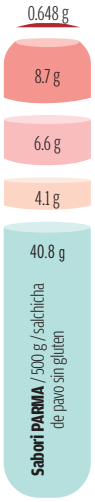
- Peso promedio de 1 salchicha: 61.9 g
- Principales ingredientes: ave, agua, proteína de soya, almidón
- Información comercial: completa

Kilocalorías **116**

Costo x salchicha **$4.08**

- Peso promedio de 1 salchicha: 61.8 g
- Principales ingredientes: pavo, agua, almidón
- Información comercial: declara 0% grasas trans y no declara informacón complementaria

Kilocalorías **98**



Costo x salchicha **$3.37**

- Peso promedio de 1 salchicha: 62.4 g
- Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya
- Información comercial: tiene mezcla de aves y no lo declara, sólo declara pavo

Kilocalorías **121**

Costo x salchicha **$3.74**

- Peso promedio de 1 salchicha: 62.6 g
- Principales ingredientes: ave, agua, proteína de soya, almidón, fécula
- Información comercial: completa

Kilocalorías **99**

Costo x salchicha **$1.38**

- Peso promedio de 1 salchicha: 61.5 g
- Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **96**

Costo x salchicha **$1.75**

- Peso promedio de 1 salchicha: 53.8 g
- Principales ingredientes: ave, agua, grasa de ave, fécula, harina
- Información comercial: no declara contenido energético, ni grasa saturada, ni fibra. Declara soya que no contiene. Además, no declara harina que contiene.

Kilocalorías **79**

Costo x salchicha **$2.36**

- Peso promedio de 1 salchicha: 52.7 g
- Principales ingredientes: ave, agua, almidón
- Información comercial: completa

Kilocalorías **88**

Costo x salchicha **$1.61**

- Peso promedio de 1 salchicha: 53.5 g
- Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya
- Información comercial: **no demuestra la veracidad de sus ingredientes**. Además, la declaratoria de grasas saturadas es incorrecta

Kilocalorías **78**

La sal invisible

Por todos los medios nos llega la recomendación de que moderemos nuestro consumo de sal si no queremos que nuestra salud nos cobre factura desarrollando hipertensión y otros males.

La mayoría de nosotros nos contentamos con retirar el salero de la mesa y con agregar poca sal al cocinar. Pero la realidad es que la sal que por nuestra cuenta añadimos representa sólo 11% de nuestra ingesta total de este mineral, mientras que 12% corresponde al sodio que ya contienen los alimentos en forma natural, y el otro 77% al que contienen los alimentos procesados –como las salchichas y demás embutidos– en su fórmula.[3]

Por eso, no en balde subrayamos que siempre revises el aporte de sal en el paquete, y considera las porciones que consumes en un día, de este y otros productos.

[4] Food and Drug Administration. (Julio de 2012). *Información sobre alimentos*. Consultado el 21 de julio de 2014, en http://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/UCM317101.pdf

El Laboratorio **Profeco** Reporta

Salchichas
hot dog y viena

LEE MUY BIEN LA **ETIQUETA** Y REVISA LOS **NIVELES** DE FÉCULA, **GRASAS SATURADAS** Y SODIO

Costo x salchicha **$2.92**

- Peso promedio de 1 salchicha: 51.3 g
- Principales ingredientes: ave, agua, fécula, harina, grasa de cerdo, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **97**

Costo x salchicha **$4.13**

- Peso promedio de 1 salchicha: 61.8 g
- Principales ingredientes: pavo, agua, cerdo, almidón
- Información comercial: declara 0% grasas trans y no declara información complementaria

Kilocalorías **89**

Costo x salchicha **$1.26**

- Peso promedio de 1 salchicha: 39.7 g
- Principales ingredientes: agua, ave, fécula, cerdo, almidón, grasa de cerdo, proteína de soya
- Información comercial: contiene soya que no declara[1]

Kilocalorías **55**

Costo x salchicha **$2.51**

- Peso promedio de 1 salchicha: 50.1 g
- Principales ingredientes: ave, agua, fécula, grasa de cerdo, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **90**

Costo x salchicha **$2.30**

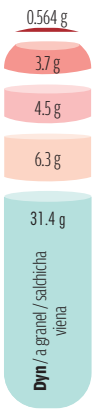
- Peso promedio de 1 salchicha: 33.0 g
- Principales ingredientes: ave, grasa de cerdo, agua, harina de trigo, proteína de soya
- Información comercial: no declara grasa de cerdo que contiene[2]

Kilocalorías **54**

Costo x salchicha **$0.95**

- Peso promedio de 1 salchicha: 45.4 g
- Principales ingredientes: ave, agua, fécula, almidón, proteína de soya
- Información comercial: completa

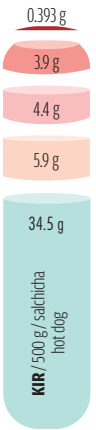
Kilocalorías **77**



Costo x salchicha **$0.94**

- Peso promedio de 1 salchicha: 47.6 g
- Principales ingredientes: agua, ave, almidón, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **76**



Costo x salchicha **$2.40**

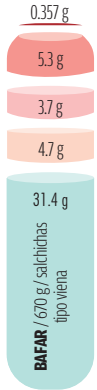
- Peso promedio de 1 salchicha: 50.1 g
- Principales ingredientes: pavo, agua, harina, almidón, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **76**

Costo x salchicha **$5.03**

- Peso promedio de 1 salchicha: 67.3 g
- Principales ingredientes: ave, agua, grasa de cerdo, proteína de soya, almidón modificado, fécula de papa
- Información comercial: completa

Kilocalorías **149**



Costo x salchicha **$2.07**

- Peso promedio de 1 salchicha: 46.3 g
- Principales ingredientes: ave, agua, almidón
- Información comercial: completa

Kilocalorías **81**

Costo x salchicha **$1.44**

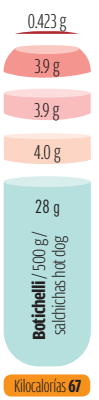
- Peso promedio de 1 salchicha: 34.0 g
- Principales ingredientes: agua, ave, fécula, harina, grasa cerdo, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **53**

Costo x salchicha **$2.75**

- Peso promedio de 1 salchicha: 50.3 g
- Principales ingredientes: ave, agua, fécula, proteína de soya
- Información comercial: los ingredientes no corresponden a los declarados[2]

Kilocalorías **82**



Costo x salchicha **$2.16**

- Peso promedio de 1 salchicha: 41.3 g
- Principales ingredientes: ave, agua, fécula, proteína de soya
- Información comercial: los ingredientes no corresponden a los declarados[2]

Kilocalorías **67**

Costo x salchicha **$1.36**

- Peso promedio de 1 salchicha: 50.6 g
- Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **76**

Costo x salchicha **$1.55**

- Peso promedio de 1 salchicha: 53.6 g
- Principales ingredientes: agua, ave, harina, almidón, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **75**

SIMBOLOGÍA				
SODIO	GRASA	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	AGUA

(1) El fabricante muestra nueva etiqueta corregida que próximamente estará en el mercado.
(2) El fabricante presenta nueva etiqueta modificada que ya introdujo al mercado.
Nota: Los datos mostrados son por salchicha.

0.318 g
2.4 g
2.7 g
6.4 g
27.3 g
DUBY / 830 g / salchicha viena

Costo x salchicha **$1.10**

- Peso promedio de 1 salchicha: 39.8 g
- Principales ingredientes: pavo, agua, harina, almidón
- Información comercial: una muestra no cumple con el contenido neto declarado

Kilocalorías **58**

0.462 g
2.4 g
2.9 g
6.1 g
28.6 g
D'hector / 1 kg / salchichas tipo viena

Costo x salchicha **$1.24**

- Peso promedio de 1 salchicha: 41.4 g
- Principales ingredientes: agua, ave, fécula, cerdo, almidón, grasa de cerdo, proteína de soya
- Información comercial: contiene soya que no declara (1)

Kilocalorías **58**

0.448 g
8.0 g
8.3 g
5.0 g
42.8 g
San Rafael DELICATESSEN Balance / 550 g / salchichas viena reducido en grasa. Reducido en sodio

Costo x salchicha **$4.98**

- Peso promedio de 1 salchicha: 66.0 g
- Principales ingredientes: ave, agua, grasa de cerdo, proteína de soya, almidón modificado, fécula
- Información comercial: una muestra no cumple con el contenido neto declarado

Kilocalorías **125**

0.397 g
4.0 g
4.3 g
5.8 g
33.2 g
KIR / 1 kg / salchicha viena

Costo x salchicha **$2.43**

- Peso promedio de 1 salchicha: 48.7 g
- Principales ingredientes: pavo, agua, harina, fécula, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **76**

0.853 g
4.2 g
4.2 g
8.4 g
38.8 g
Galy / a granel / salchicha hot dooog

Costo x salchicha **$1.33**

- Peso promedio de 1 salchicha: 57.8 g
- Principales ingredientes: ave, agua, fécula, proteína de soya
- Información comercial: completa

Kilocalorías **89**

0.519 g
3.9 g
3.6 g
9.7 g
36.3 g
OVIEDO / a granel / salchicha tipo viena

Costo x salchicha **$1.27**

- Peso promedio de 1 salchicha: 55.2 g
- Principales ingredientes: ave, cerdo, agua, almidón
- Información comercial: **no demuestra la veracidad de sus ingredientes**. Además, la declaratoria de grasas saturadas es incorrecta

Kilocalorías **88**

Conclusiones

Encontramos que, según la marca, **cada salchicha puede pesar entre 33 y 67.3 gramos**

En cuanto a los nutrimentos, también presentaron amplias diferencias según la formulación y peso de la marca:

- Encontramos que la grasa se encuentra entre **2.0** y **11.8** gramos por salchicha (como las marcas **"Fraga" Salchicha de Pavo** y **"San Rafael DELICATESSEN" Salchicha Viena,** respectivamente)
- Las proteínas, que no en todos los casos son de origen animal debido a la adición de soya, varían entre 2.3 gramos por salchicha (como la marca **"DonFer" Salchichas de Pavo**) y 8.3 gramos por salchicha (es el caso de la marca **"San Rafael DELICATESSEN Balance" Salchicha Viena**)
- Los carbohidratos, que provienen de las harinas y/o almidones que se les adicionan, los encontramos en el orden de 2.7 gramos por salchicha (es el caso de la marca **"San Rafael DELICATESSEN" Salchicha de Pavo**) y 10.2 gramos por salchicha (es el caso de la marca **"CAFRISA" Salchicha de pavo para Hot Dog**)

Encontramos que la mayoría de las salchichas se elaboran con carne de ave (pollo o pavo) o mezcladas con carne de cerdo o grasa de cerdo; **generalmente son de carne procesada (pastas)**

Se encontró que el origen de las proteínas no sólo son las **pastas cárnicas (73.9%),** sino también la soya que se les adiciona, aunque por el aumento del costo de la soya ya no se le añade en altos porcentajes

Fue notoria la presencia de almidón y/o harinas en las salchichas. De los productos analizados, el 100% las adiciona; esto, además de abaratar los costos de fabricación, hace al producto más energético, por lo que quienes padecen problemas de sobrepeso, obesidad o son celiacos, deben considerarlo

En general, durante la fabricación de la salchicha se adiciona la sal, agentes de curado, y en su mayoría conservadores. Estos ingredientes hacen que el producto sea alto en sodio: encontramos entre **853** miligramos (es el caso de la marca **"Galy" Salchicha Hot Dooog**) y 221 miligramos por salchicha (como la marca **"FUD" Salchichas tipo Viena**). La OMS recomienda no más de **2,000** miligramos para los adultos, entre **115** y **350** miligramos para los niños (5-10 años), y entre **600** y **1,100** miligramos de sodio al día para los púberes

Los valores energéticos de las distintas marcas de salchicha son diferentes, debido a las variaciones en los contenidos de grasa, carbohidratos y proteínas, tal como se muestra en los resultados. La salchicha con más aporte calórico es **"San Rafael DELICATESSEN" Salchicha Viena**, que aporta 149 kilocalorías por salchicha

En cuanto al contenido neto, **"D'hector" Salchichas Hot Dog de pavo, "DUBY" Salchicha Viena, y "San Rafael DELICATESSEN Balance" Salchicha Viena** no cumplieron en alguna muestra con lo que declaraban

Para corroborar la veracidad de la información, además del análisis se revisó en órdenes de producción de los productos que los ingredientes que señalan en la etiqueta fueran veraces. Los resultados mostraron que varias marcas no declaran los ingredientes que adicionan, como **"Sabori PARMA" Salchicha de pavo adicionada con Omega 3, "ALL AMERICAN" Salchichas de pavo, "Benjamón" Salchicha de pavo, "alys" Salchichas HotDogkeras, "FUD" Salchicha tipo Viena, "D'hector" Salchicha tipo Viena, "Benjamón" Salchicha Viena, "Botichelli" Salchichas tipo viena** y **"Botichelli" Salchichas para Hot Dog**

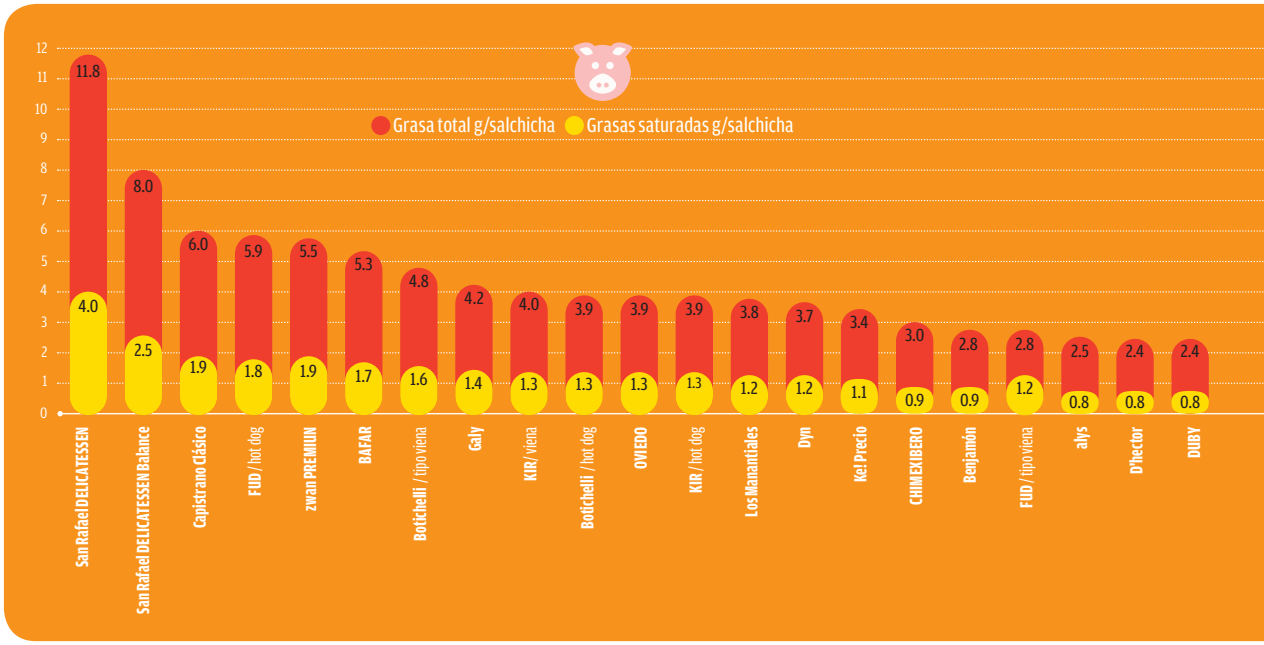
¿Qué esconden?

Dos marcas no presentaron sus órdenes de producción para demostrar la veracidad de sus ingredientes: **"OVIEDO" Salchicha tipo Viena** y **"Sabadell" Salchicha de pavo,** lo que nos hizo preguntarnos si tienen algo qué ocultar

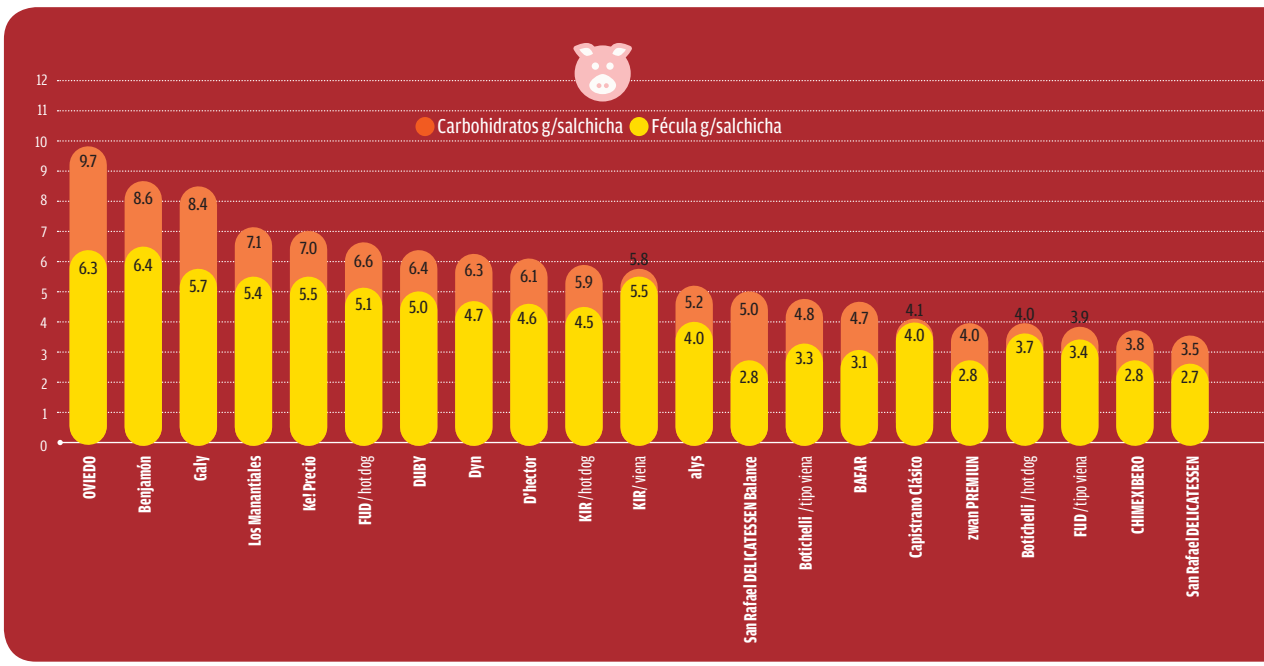
El Laboratorio **Profeco** Reporta

Salchichas
hot dog y viena

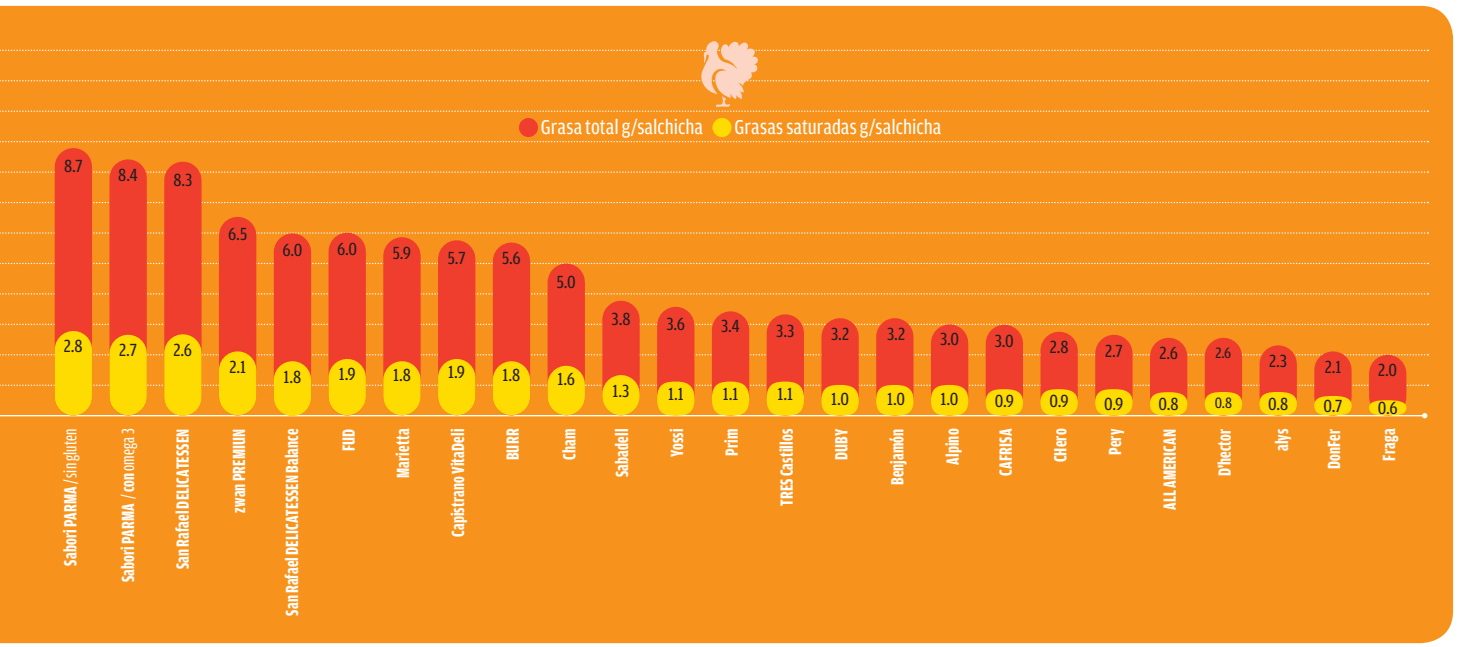
ADEMÁS DE LA CARNE, VARIAS MARCAS **AGREGAN GRASA DE CERDO,** AUNQUE SE TRATE DE SALCHICHAS **DE PAVO O POLLO**

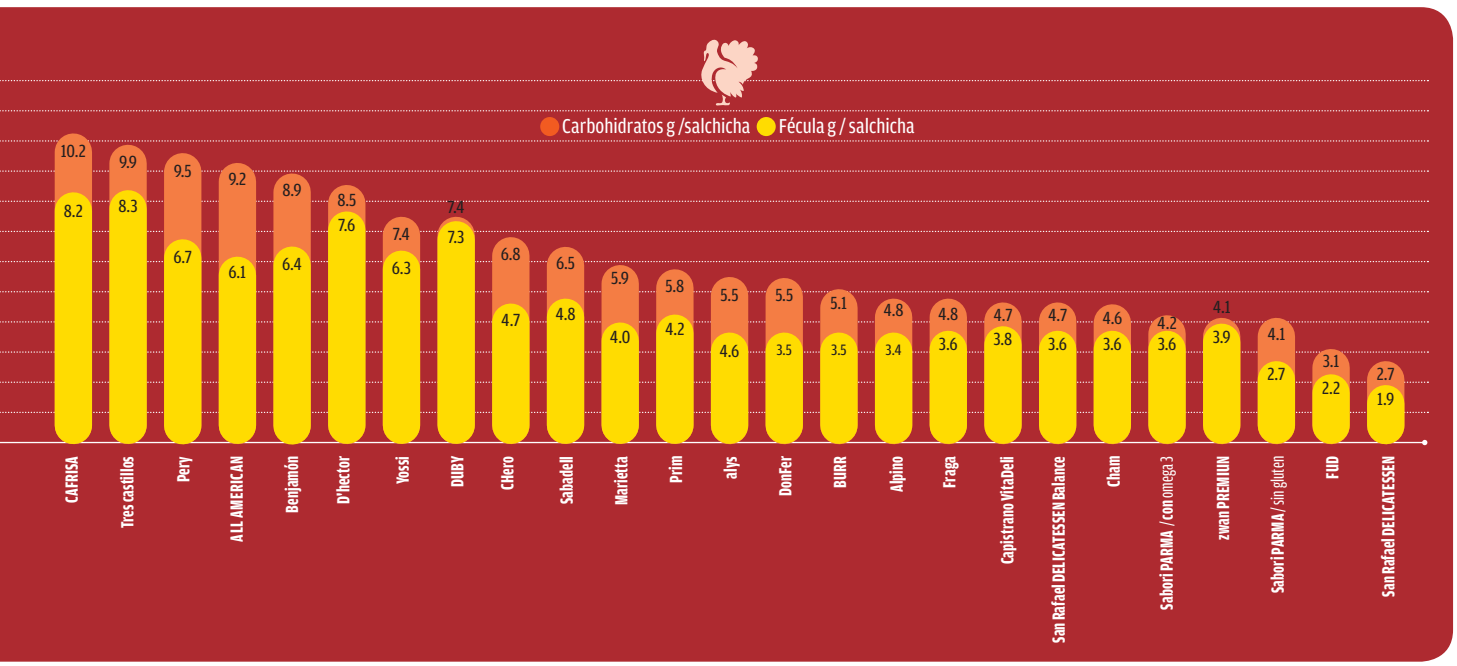


AUNQUE TODAS **CONTIENEN** FÉCULA, ESTE ES UN **INGREDIENTE** QUE DISMINUYE SU CALIDAD Y LAS ABARATA



Salchichas
de pavo





El Laboratorio **Profeco** Reporta

Los números de la s

RECOMENDACIONES

01

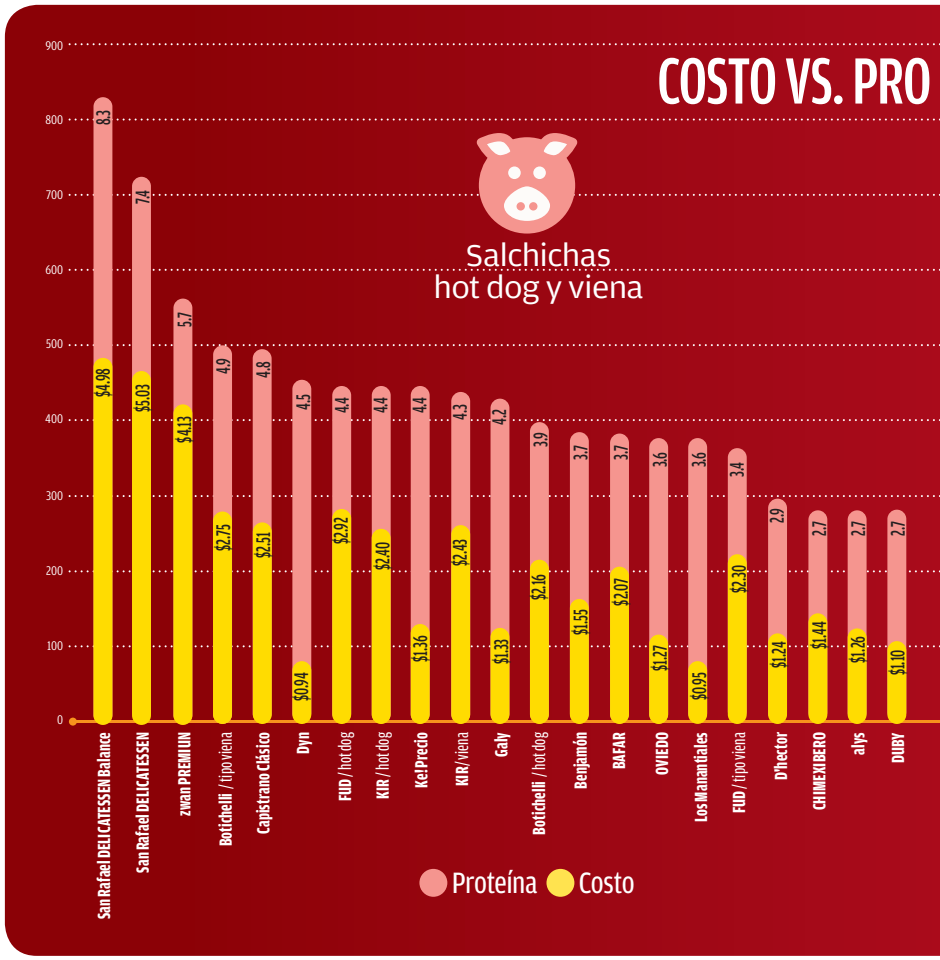
Antes de comprar observa que el producto se encuentre dentro de la fecha de caducidad y esté refrigerado

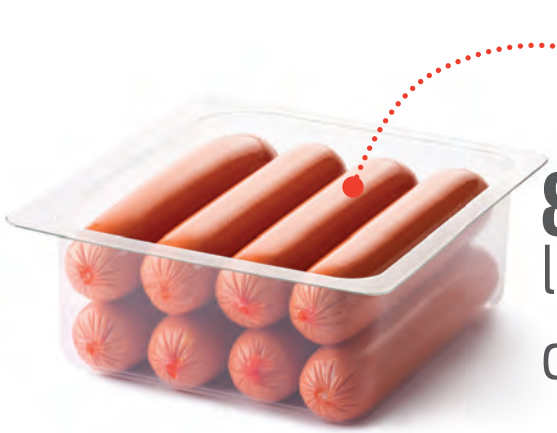
02

Ten siempre presente su alto contenido de sodio y procura no rebasar la ingesta diaria recomendada

03

Las salchichas tienen un aporte calórico considerable; no obstante, dentro de una dieta equilibrada podemos incluir todos los tipos de alimentos, si controlamos las cantidades que consumimos



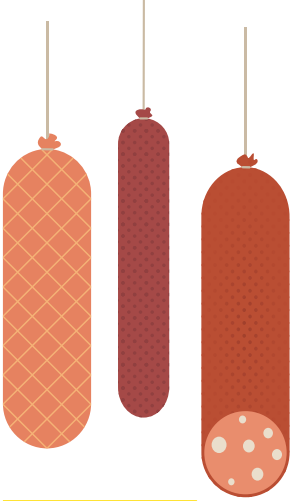


8 de cada **10** las prefieren de **PAVO*****

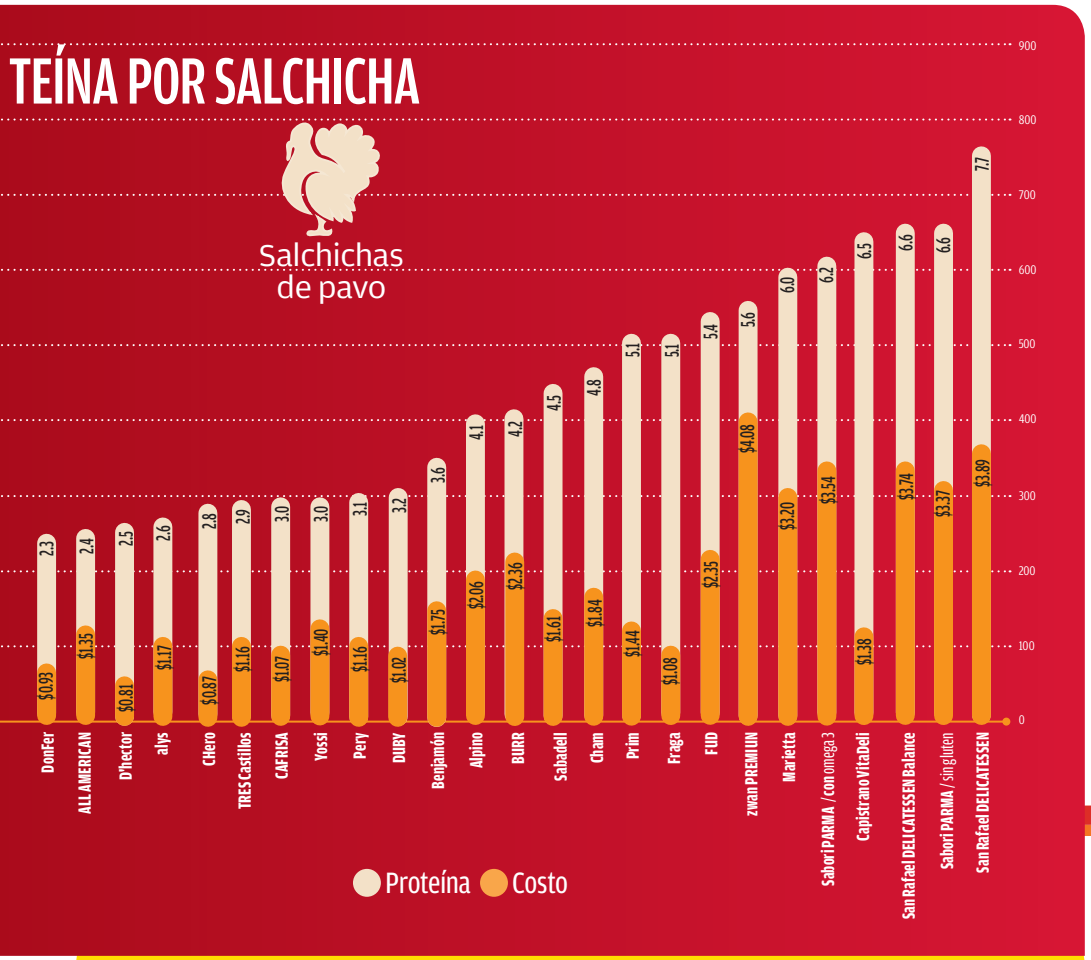
Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

alchicha

Te presentamos interesantes datos sobre el consumo de salchicha en México



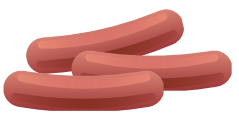
TEÍNA POR SALCHICHA



➤ **Precio**

La variación en el precio fue de 0.81 a **5.03 pesos por salchicha.** Si revisas las tablas verás que el costo es directamente proporcional a la **calidad de los ingredientes que contiene,** pero también al peso de la salchicha. Es de esperarse que sean más baratas aquellas con más **carbohidratos,** ya que al añadir **féculas** disminuye el **contenido de carne.**

Comer con regularidad **carne procesada** aumenta en un **42%** el riesgo de desarrollar **enfermedades** del **corazón***



Viena es la **preferida** de los **mexicanos****

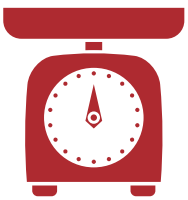
En México, el **consumo per cápita anual** de salchichas es de **3.91 kg****

10,312 millones de pesos generaron en ventas**

3 de cada 10 personas comen salchichas **2 o 3** veces a la semana***

70% de los **niños** las comen con **cátsup*****

En **2013** se produjeron **463,798** toneladas de **salchicha****



* R. Micha, S. K. Wallace, Harvard School of Public Health. (Mayo de 2010). "Red and Processed Meat Consumption and Risk of Incident Coronary Heart Disease, Stroke, and Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis", en Clinical summaries del American Heart Association, Circulation. 2010;121:2251-2252. Consultado el 18 de julio de 2014, en http://circ.ahajournals.org/content/121/21/2271.short

** COMECARNE, Consejo Mexicano de la Carne, con datos de INEGI.

*** Profeco, Dirección de Estudios sobre el Consumo. (Mayo de 2010). "Sondeo cara a cara sobre el consumo de salchicha" y "Sondeo en línea sobre el consumo de salchicha". Documentos internos.

Fuentes

· Revista del Consumidor. (Diciembre de 2007). "Laboratorio Profeco Reporta: Salchichas", pp. 38-51.

Salchichas

Precios mínimos y máximos de salchichas en las ciudades de México, Mérida y León
Recopilados del 28 de julio al 1 de agosto de 2014

Marca País de origen Presentación	Ciudad de México y zona metropolitana				Mérida				León			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Salchichas tipo hot dog y/o viena												
FUD / México / 1 kg Salchichas para Hot Dog	$ 40.00	Cremería y Salchichonería (Sin nombre)	$ 58.50	Superama (Acoxpa / Gran Polanco / Valle Dorado)	$ 54.00	Chedraui (Américas) / Chedraui Selecto	$ 59.90	Soriana (Sendero / Plaza Dorada) / Soriana Súper	$ 50.00	Cremería Toñita	$ 59.90	Soriana Híper (Maravillas / Río Mayo / Satélite)
ZWAN PREMIUM / México / 1 kg Salchicha Vienesa	$ 41.00	Cremería y Salchichonería (La Suiza)	$ 68.90	Superama (Acoxpa / Gran Polanco / Homero / Valle Dorado)	$ 64.00	Chedraui (Américas / Oriente) / Chedraui Selecto	$ 68.90	Superama (Montejo)	$ 62.00	Fresko (Plaza Mayor)	$ 68.90	Superama (Las Torres)
ALYS / México / 500 g Salchichas HotDogkeras	$ 15.00	Bodega Aurrerá (Atizapán / Av. Central / Plaza Aragón / Tacubaya / Villa Coapa)	$ 15.90	Walmart (Lomas / Miramontes / Multiplaza Arboledas / Pirules / Plaza Aragón / Satélite / Plaza Ecatepec / Universidad)	$ 15.90	Walmart (Pensiones)	-	-	$ 14.00	Bodega Aurrerá Express (1282 / 361 / Atotonilco)	$ 15.90	Walmart (Galerías / Delta / Torres Landa)
CAPISTRANO CLÁSICO / México / 500 g Salchicha tipo Viena	$ 24.40	Cremería y Salchichonería (Cuadritos)	$ 29.50	Soriana (Aragón)	-	-	-	-	$ 23.50	IMSS	$ 29.50	Soriana / Soriana Híper (Río Mayo / Satélite)
FUD / México / 266 g Salchichas tipo Viena	$ 12.50	Cremería (Gea)	$ 19.50	Soriana (Aragón / Miramontes / Mixcoac / Coapa / Tacubaya) / Soriana Súper (Viaducto)	$ 14.90	Chedraui (Américas / Oriente)	$ 19.50	Soriana (Sendero / Plaza Dorada) / Soriana Súper / Soriana Híper (Avenida 128)	$ 13.00	Cremería Abastos	$ 19.50	Soriana Híper (Maravillas)
DUBY / México / 830 g Salchicha Viena	$ 20.00	Bodega Aurrerá (Atizapán / Av. Central / Tacubaya / Villa Coapa) / Chedraui (Atizapán / Coapa / Palomas / Polanco / Universidad)	$ 22.90	Comercial Mexicana (Asturias / Villa Coapa)	$ 18.02	Abarrotes Farahon (suc. 1 / suc. 65 / suc. 54)	$ 39.50	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Los Balcones)	$ 20.00	Bodega Aurrerá (Cervantes / Delta) / Bodega Aurrerá Express (Atotonilco / 1282 / 61) / Chedraui (Cortijo / Fco. Villa / San Juan Bosco / Torres Landa)	$ 22.90	Ley (Hidalgo)
D'HÉCTOR / México / 1 kg Salchichas tipo Viena	$ 24.00	Cremería (El Requesón)	$ 28.90	Walmart (Lomas / Plaza Aragón / Plaza Oriente / Plaza Ecatepec / Universidad / Villa Coapa)	-	-	-	-	$ 25.90	Bodega Aurrerá Express (1282 / 361 / Atotonilco)	$ 28.90	Walmart (Galerías / Delta)
KIR / México / 500 g Salchicha Hot Dog	$ 20.10	Cremería y Salchichonería (Cuadritos)	$ 28.00	Comercial Mexicana (Asturias / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Rojo Gómez / Coapa) / Sumesa (Arboledas)	$ 25.90	Chedraui (Américas / Oriente) / Chedraui Selecto / Walmart (Pensiones)	$ 28.00	Comercial Mexicana	$ 24.90	Bodega Aurrerá Express (361 / Atotonilco) / H.E.B. (2984)	$ 28.00	Comercial Mexicana (Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana
SAN RAFAEL DELICATESSEN / México / 550 g Salchicha Viena	$ 37.90	Bodega Aurrerá (Atizapán / Tacubaya / Villa Coapa) / Chedraui (Palomas)	$ 41.50	Soriana (Aragón / Tacubaya)	$ 37.90	Bodega Aurrerá (Itzaes) / Chedraui / Chedraui Selecto	$ 40.21	Aki (Centenario / Santiago) / Súper Aki Extra	$ 37.90	Bodega Aurrerá (Cervantes / Delta) / Chedraui (Fco. Villa / San Juan Bosco / Torres Landa)	$ 39.90	Superama (Las Torres)
SAN RAFAEL DELICATESSEN BALANCE / México / 550 g Salchicha Viena. Reducido en Grasa. Reducido en sodio	$ 36.50	IMSS - SNTSS (Villa Coapa No. 7)	$ 41.50	Soriana (Aragón / Miramontes / Mixcoac / Coapa / Tacubaya)	$ 38.05	Comercial Mexicana	$ 41.50	Soriana (Sendero)	$ 38.90	Walmart (Galerías / Delta)	$ 41.50	Soriana / Soriana Híper (Maravillas / Río Mayo)
KIR / México / 1 kg Salchicha Viena	$ 44.50	Cremería y Salchichonería (Cuadritos)	$ 51.90	(Comercial Mexicana (Asturias / Villa Coapa)	$ 49.90	Walmart (Pensiones)	-	-	$ 47.90	Bodega Aurrerá (Cervantes / Delta)	$ 51.90	Comercial Mexicana (Campestre / Insurgentes) / H.E.B. (2984) / Mega Comercial Mexicana
CHIMEX IBERO / México / 400 g Salchichas estilo Viena	$ 10.00	Chedraui (Palomas / Universidad)	$ 16.90	Walmart (Lomas / Miramontes / Multiplaza Arboledas / Pirules / Plaza Aragón / Satélite / Plaza Ecatepec)	$ 10.00	Chedraui (Américas / Oriente) / Chedraui Selecto	$ 16.90	Oxxo (Chispas / Monjas) / Walmart (Pensiones)	$ 10.00	Chedraui (Cortijo / Fco. Villa / San Juan Bosco / Torres Landa)	$ 16.90	H.E.B. (2984) / Walmart (Galerías / Delta / Torres Landa)

Salchichas de pavo

ALPINO / México / 830 g Salchicha Viena de pavo	$ 30.90	Mercado Soriana (Atizapán) / Soriana (Aragón / Miramontes/ Mixcoac / Suc. Coapa / Tacubaya)	$ 45.50	Chedraui (Coapa / Polanco / Suc. Plaza América) / Comercial Mexicana (Asturias / Suc. Satélite / Villa Coapa) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Rojo Gómez)	$ 39.90	Bodega Aurrerá (Itzaes) / Chedraui / Chedraui Selecto	$45.50	Mega Comercial Mexicana (Los Balcones)	$ 29.90	Ley (Hidalgo / Torres Landa)	$ 39.90	Bodega Aurrerá (Cervantes / Delta) / Chedraui (Fco. Villa / San Juan Bosco)
ALYS / México / 500 g Salchichas de Pavo	$ 14.00	Bodega Aurrerá (Atizapán / Av. Central / Plaza Aragón / Tacubaya / Villa Coapa)	$14.90	Walmart (Lomas / Miramontes / Pirules / Plaza Aragón / Plaza Oriente / Satélite / Plaza Ecatepec / Universidad)	$ 14.90	Walmart (Pensiones)	-	-	$ 14.00	Bodega Aurrerá (Delta) / Bodega Aurrerá Express (Atotonilco / 1282 / 61)	$ 14.90	Walmart (Galerías / Delta / Torres Landa)
BURR / México / 400 g Salchicha de Pavo	$ 16.50	Bodega Aurrerá (Atizapán / Av. Central / Plaza Aragón / Tacubaya / Villa Coapa)	$17.90	Chedraui (Polanco / Plaza América / Universidad) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Rojo Gómez)	$ 16.50	Bodega Aurrerá (Itzaes)	$ 17.90	Chedraui (Américas / Oriente) / Chedraui Selecto	$ 16.50	Bodega Aurrerá (Cervantes / Delta)	$19.90	H.E.B. (2984)
CAPISTRANO VITADELÍ / México / 1 kg Salchicha de Pavo	$ 44.50	Bodega Aurrerá (Atizapán / Av. Central / Villa Coapa)	$ 64.90	Soriana (Aragón)	$ 44.90	Chedraui (Américas / Oriente)	$ 64.90	Soriana Híper (Avenida 128)	$ 44.50	Bodega Aurrerá (Cervantes / Delta)	$ 64.90	Soriana Híper (Maravillas / Rio Mayo / Satélite)
CHERO / México / 1 kg a granel Salchicha Hot Dog de pavo	$19.00	Cremería (A B C) / Cremería y Salchichonería (La Holandesa)	$24.00	Cremería (La Alpina)	$ 18.40	Abarrotes Farahon (1 / 65 / 54)	$ 24.20	El Bodegón-Quesos y Carnes Frías	-	-	-	-
DUBY / México / 1 kg a granel Salchicha de Pavo	$ 20.80	Cremería y Salchichonería (Cuadritos)	$ 38.50	Comercia Mexicana (Valle Dorado / Villa Coapa) / Sumesa (Arboledas)	$ 18.74	Abarrotes Farahon (1 / 65 / 54)	$ 38.50	Comercial Mexicana	$ 38.50	Comercial Mexicana (Campestre / Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana	-	-
FUD / México / 500 g Salchichas de Pavo	$ 25.00	Bodega Aurrerá (Atizapán / Av. Central / Villa Coapa) / Chedraui (Atizapán)	$ 33.90	Soriana (Aragón / Miramontes / Mixcoac / Coapa / Tacubaya) / Soriana Súper (Viaducto)	$ 21.60	Chedraui (Américas / Oriente) / Walmart (Pensiones)	$33.90	Soriana (Sendero) / Soriana Híper (Avenida 128)	$ 25.00	Bodega Aurrerá (Cervantes / Delta) / Bodega Aurrerá Express (Atotonilco / 1282 / 61) / Chedraui (Fco. Vlila / San Juan Bosco)	$33.90	Soriana / Soriana Híper (Maravillas)
MARIETTA / México / 500 g Salchicha de Pavo	$ 19.90	Bodega Aurrerá (Atizapán / Av. Central / Plaza Aragón / Tacubaya / Villa Coapa)	$ 20.00	Walmart (Miramontes / Plaza Aragón / Plaza Oriente / Satélite / Plaza Ecatepec)	$20.00	Walmart	-	-	$ 19.90	Bodega Aurrerá (Cervantes)	$20.00	Walmart (Galerías / Delta)
SABORI PARMA / México / 500 g Salchicha de pavo sin gluten	$ 25.10	Cremería y Salchichonería (Cuadritos)	$ 32.90	Mercado Soriana (Cd. Azteca) / Soriana (Tacubaya) / Sumesa (Arboledas)	$ 27.13	Aki (Centenario / GM Oriente suc. 21 / Gran Mayoreo) / Súper Aki Extra	$ 33.50	Soriana (Plaza Dorada) / Soriana Súper	$ 24.90	Neto sucursal Obregón	$32.90	Soriana Híper (Maravillas / Río Mayo)
SABORI PARMA / México / 500 g Salchicha de pavo adicionada con omega 3	$ 25.10	Cremería y Salchichonería (Cuadritos)	$ 32.90	Soriana (Tacubaya) / Sumesa (Arboledas)	$ 27.75	Chedraui	$ 33.50	Soriana Sendero	$ 27.75	Chedraui (Cortijo / San Juan Bosco / Torres Landa) / Comercial Mexicana Insurgentes / Mega Comercial Mexicana	$32.90	Fresko (Plaza Mayor) / Soriana Híper (Maravillas / Rio Mayo / Satélite)
SAN RAFAEL DELICATESSEN / México / 500 g Salchicha de Pavo	$ 28.20	Superama (Gran Polanco / Homero / Valle Dorado)	$ 40.00	Cremería y Salchichonería (La Blanda)	$ 26.85	Walmart (Pensiones)	$ 37.35	Aki (Centenario) / Súper Aki Extra	$ 28.00	Soriana Híper Satélite	$ 40.00	Cremería Márquez
SAN RAFAEL DELICATESSEN / México / 500 g Salchicha de Pavo. Reducido en grasa. Reducido en sodio	$ 32.10	Comercial Mexicana (Asturias) / Mega Comercial Mexicana (Mixcoac/ Pilares)	$ 40.00	Sumesa (Arboledas)	$ 32.10	Comercial Mexicana	$ 38.90	Soriana (Sendero)	$ 34.90	Bodega Aurrerá (Cervantes) / Chedraui (Cortijo / Fco. Villa / San Juan Bosco / Torres Landa)	$ 37.90	Ley (Hidalgo / Torres Landa)
TRES CASTILLOS / México / 1 kg a granel. Salchicha de pavo Hot Dog	$ 20.50	Cremería y Salchichonería (Cuadritos)	$ 22.00	Cremería (A B C)	$ 21.90	El Bodegón-Quesos y Carnes Frías	-	-	$18.50	Cremería La Nueva Santanderina	$ 22.00	Cremería La Balanza
ZWAN PREMIUM / México / 500 g Salchicha de Pavo	$ 24.00	Cremería y Salchichonería (La Texana)	$ 35.50	Sumesa (Arboledas)	$ 26.00	Bodega Aurrerá (Itzaes) / Chedraui / Chedraui Selecto	$32.90	Comercial Mexicana / Mega Comercial Mexicana (Los Balcones)	$ 24.60	Farmacia Guadalajara (Miguel Alemán / Delta)	$ 35.00	Cremería Toñita

Nota: Puedes solicitar las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, en el teléfono **5625 6700 ext. 1621** o en el correo **quienesquien@profeco.gob.mx**

Salchicha de atún

● Rendimiento: 1 kg ● Tiempo de preparación: 1 hora ● Caducidad: 3 semanas

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

Ingredientes

- 600 g de atún crudo (lomo o filete)
- 60 g de lardo de cerdo congelado y picado en trozos pequeños*
- 1 taza de hielo picado
- 1 taza de vinagre blanco
- 7 cucharadas de fécula de maíz (50 g aproximadamente)
- 3 cucharadas de harina de maíz
- 1½ cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de humo líquido (opcional)
- 1 cucharada de sal de cura**
- ½ cucharadita de pimienta blanca molida
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de hamine*** (sales de fosfato)
- 2.5 l de agua (o la suficiente para cocer las salchichas)
- 1 l de agua helada
- Tripa de cerdo para embutir***

* Se consigue en tocinerías. Puede sustituirse por papada o unto.
** Para prepararla sigue las recomendaciones al final del documento.
*** Se consigue en proveedoras para empacadoras o distribuidoras de condimentos.

Utensilios

- 1 m de hilo de algodón
- Aplastador de madera
- Cacerola con tapa y con capacidad de 2 l
- Colador mediano de plástico
- Cuchillo con filo
- Embudo
- Palita de madera o plástico
- Procesador de alimentos (o licuadora)
- Recipiente de vidrio o plástico con tapa y con capacidad de un litro
- Tabla para picar

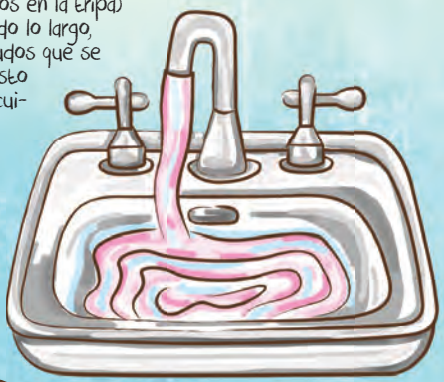
¿Quieres saber más **Tecnologías Domésticas Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: **youtube.com/profecotv**

1 Lava el atún con agua fría y escurre en el colador para eliminar el exceso de agua.

2 Corta el atún y el lardo en pedazos pequeños. Muélelos en el procesador de alimentos junto con la mitad del hielo picado hasta obtener una pasta. Añade la sal de cura y la de mesa, revuelve hasta integrarlas.

3 Sin dejar de moler, añade en el siguiente orden: (1) azúcar, (2) fécula de maíz, (3) harina de maíz, (4) cebolla, (5) ajo, (6) la pimienta, (7) humo líquido (opcional) y el (8) hielo restante, hasta que sea una pasta uniforme, fina y suave.

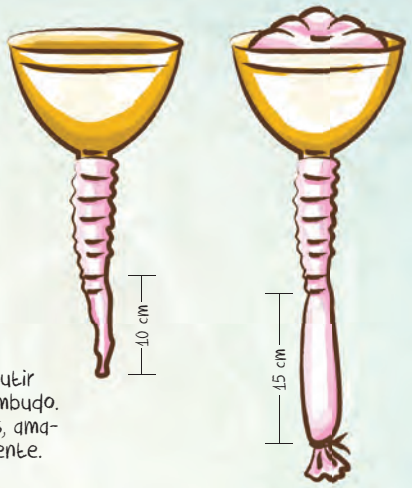
4 Por lo general, la tripa de cerdo se consigue impregnada en sal, por lo que es necesario lavarla: a modo de manguera, haz pasar por ella agua corriente directamente de la llave. Puedes introducir un poco de agua (como 5 centímetros en la tripa) y hazla correr a todo lo largo, deshaciendo los nudos que se vayan formando. Esto debe hacerse con cuidado para evitar perforar la tripa.



Una vez limpia déjala remojar en vinagre por 10 minutos. Esto ayudará a reducir su olor característico.

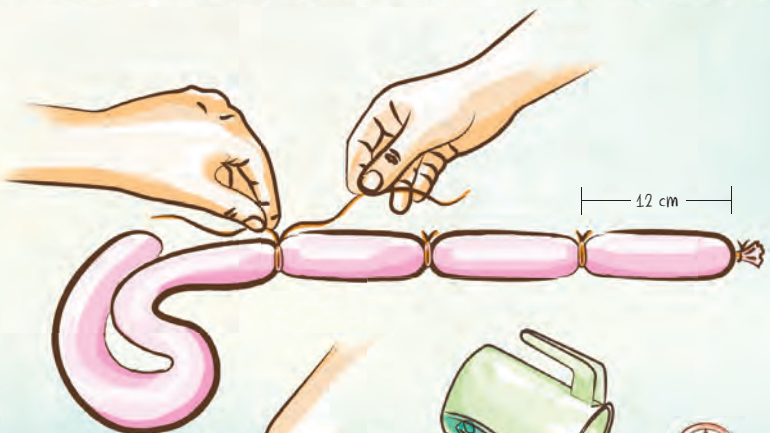
5

Coloca la tripa en la boca del embudo, dejando libres unos 10 cm antes de empezar a embutir la pasta. Con el aplastador ve empujando la pasta, y una vez que la tripa se rellene unos 10 o 15 cm, anuda el extremo. Termina de rellenar, cuidando que no queden burbujas de aire.



6

Cuando termines de embutir toda la pasta, retira el embudo. Para formar las salchichas, amarra la tripa cada 12 cm aproximadamente.



7

Calienta un litro de agua en la cacerola, y una vez que suelte el hervor, añade las salchichas y baja la flama, cuidando que el agua siga hirviendo. Déjalas 30 minutos al fuego.

8

Pasado el tiempo de cocción, vierte el agua helada en la misma cacerola y sumerge las salchichas durante 5 segundos.

Conservación

Guarda las salchichas dentro de un recipiente de plástico con tapa hermética y almacénalas en el refrigerador.

Recomendaciones

- Puedes dejar reposar la pasta para las salchichas (obtenida en el paso 3) durante 12 horas en el refrigerador para que la sal de cura penetre perfectamente en toda la mezcla, mejorando el sabor
- Si utilizas la licuadora, agrega porciones pequeñas para evitar que el motor se queme
- Si notas que aún hay aire en el interior de la tripa embutida, puedes pincharla con una aguja o alfiler para eliminarlo
- Para preparar una mezcla de sal de cura agrega ¼ de cucharadita de nitrito de sodio (que se consigue en droguerías) a un kilogramo de sal de mesa. Después revuélvela perfectamente y etiqueta con una leyenda precautoria para restringir su uso

Beneficio

Al elaborar las salchichas de atún obtienes un producto original que no se consigue en el mercado.

El favorito de las dietas

¿Te has preguntado por qué es tan común que los especialistas en nutrición incluyan el atún enlatado en los regímenes para bajar de peso? Fácil: el atún tiene todas las proteínas de las carnes, pero con un mínimo de grasa y mucha agua. Se calcula que en 100 gramos de atún, apenas 6.2 son de grasa y 69 de agua.

El perro de los mil nombres

Aunque las salchichas pueden prepararse en mil y un formas, es imposible no asociarlas con los famosos hot dogs. ¿Sabes cómo se les llama en otros países latinoamericanos?

México: dogos, jochos, perros calientes.
Argentina y Paraguay: panchos.
Chile: completos.
Guatemala: shucos.
Uruguay: frankfurters.

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Orgullos nacionales

Por Salvador Leal

Salvador Leal. Ante todo, orgullosamente mexicano.

Recientemente, en una conversación con amigos, platicábamos sobre la falta de nuevos héroes nacionales. El tema viene muy a cuento para este número de septiembre y me gustaría compartirles algunas reflexiones al respecto.

Debido a un proceso histórico que seguramente es similar al que ocurre en otros países, a nuestros héroes de bronce, los que hemos abonado y venerado durante 200 años, no se les ven relevos similares para los siglos por venir.

Tomando en cuenta la falta de guerras y revoluciones recientes —verdaderos semilleros de héroes en otros tiempos—, bien haríamos en buscar en el terreno de las artes del siglo XX a los nuevos personajes que representarán a la mexicanidad frente al mundo y a nosotros mismos (**Rivera**, **Kahlo**, **Siqueiros**, **Paz**, **Varo**, **Rulfo**, **Galindo**, **Fuentes** y un largo, larguísimo etcétera).

Eso, creo yo, tendría varias consecuencias en la psique nacional. Primero, rendiríamos honores a personas de carne y hueso, no de mármol o bronce. Poetas, escritores y pintores con claroscuros en su vida, con escándalos amorosos y mal humor, que en algún momento tuvieron tropezones políticos e históricos, pero que representan lo mejor que México aportó al mundo durante el pasado siglo. Por esta sola razón, ya sería un avance. Una consideración mayor es que ahora comenzaríamos a visualizar nuestro ideal nacional como un ente creador y artístico, no como generales y presidentes que aguantaron estoicamente los golpes de la historia, porque, afrontémoslo: eso son los héroes. Igual funcionan o no, pero los héroes son modelos a seguir, personajes inspiradores en situaciones difíciles y generadores de las mejores excusas para que los mexicanos de hoy y mañana puedan seguir haciendo de las suyas.

Modificar a los héroes nacionales también cambia el tipo de sociedad de donde emanan esos héroes, y la verdad es que no me puedo imaginar una cosa más bonita que tener libros de historia llenos de pintores, escultores, poetas, escritores y músicos mexicanos. Que tu examen de historia esté adornado con un poema de **Carlos Pellicer** o que tengas que hacer un ensayo sobre la importancia que tuvo "**Bésame mucho**" desde finales del siglo pasado hasta la actualidad, francamente me parece magnífico.

En estas épocas patrias existe la tentación, entre varios medios de comunicación, de voltear hacia atrás y únicamente ver los grandes errores históricos cometidos por nuestro país para demostrar que la sangre de nuestros héroes fue derramada en vano. Decir a gritos, no que está medio vacío, sino que el vaso ya ni siquiera está ahí.

A lo mejor peco de optimista, pero creo que, por lo menos culturalmente hablando, los críticos pueden quedarse mudos. Somos una potencia cultural a nivel mundial. **Nuestro Museo Nacional de Antropología e Historia** (en la Ciudad de México) está entre los **10 museos más importantes** del mundo; el **Auditorio Nacional** (también en la capital) sobresale como uno de los tres más importantes foros del orbe en su género; la **Fototeca Nacional** (en Pachuca, Hidalgo) es la más importante de Iberoamérica por su acervo de casi un millón de piezas; el **Festival Internacional Cervantino** (en Guanajuato) es el más importante de Latinoamérica y el tercero a nivel mundial junto con los festivales de Edimburgo y Salzsburgo; la **Feria Internacional del Libro de Guadalajara** (en Jalisco) está entre las tres más importantes del globo, junto con las de Frankfurt y Londres, y es la más importante del idioma español; eso por no hablar de la pléyade de artistas mexicanos en todas las disciplinas que brillan en salas de conciertos, galerías, museos, salas de ópera y teatros de todo el orbe.

Seguramente se enteraron de que la ciudad maya de **Calakmul** (Campeche) fue recientemente certificada como sitio mixto de Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad, para incluir no sólo las ruinas arqueológicas, sino también los bosques tropicales aledaños. Con esto, **nuestro país** se consolida en el continente americano como el que tiene mayor cantidad de sitios declarados como Patrimonio Mundial de la Humanidad y el sexto país a nivel mundial, sólo detrás de Italia, España, China, Francia y Alemania.

¿Quieres planear tus siguientes vacaciones? Hoy **México** cuenta con **32 sitios** designados como Patrimonio Mundial de la Humanidad. De esos, 11 son ciudades (¡ciudades!): las **de México**, **Oaxaca**, **Puebla**, **Guanajuato**, **Querétaro**, **Zacatecas**, **Morelia**, **San Miguel de Allende**, **Tlacotalpan**, **Campeche** y **Xochimilco** (esta última tan única y relevante que la Unesco la considera en un expediente distinto al de la Ciudad de México). El resto de los sitios va desde el santuario de la Mariposa Monarca (tanto en Estado de México como en Michoacán) hasta el campus central de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Les menciono uno más por sus características únicas: el Camino Real de Tierra Adentro. Inscrito en 2010, consiste en 60 sitios mexicanos a lo largo de 1,400 kilómetros que constituían la ruta comercial entre la Ciudad de México y Santa Fe (en Nuevo México, Estados Unidos). Una ruta activa desde el siglo XVII hasta el siglo XIX. Aunque su origen y utilización están vinculados a la minería, el Camino Real de Tierra Adentro propició también el establecimiento de vínculos sociales, culturales y religiosos entre la cultura hispánica y las culturas amerindias.

Ya sólo por la cultura, en este septiembre bien vale celebrar con un sonoro ¡**viva México**!

¡Antes de abrir tu cartera, compara y elige!

Aprovecha y ahorra

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Con este programa puedes comparar precios de más de 2,300 productos diarios en 20 ciudades del país. Inscríbete, registra tu lista del súper y descubre qué establecimiento te conviene.

@r_consumidor | @profeco
Consumidor Inteligente
www.profeco.gob.mx
revistadelconsumidor.gob.mx
consumidor.gob.mx

La fuerza del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

GADGETS

iPhone 6

Se acabó la espera. El 9 de septiembre conoceremos qué significa la frase "iPhone 6". Se habla de que tendrá una pantalla de 5.5 pulgadas, un cuerpo más delgado y seguramente un procesador más poderoso, amén de una cámara con óptica impresionante. Ninguna novedad, pues, salvo más de lo mismo (pero en mayor tamaño).

Tal vez a partir de ese día sí tenga sentido hablar del iWatch, porque hasta el cierre de esta edición no es más que especulación: que si un reloj, que si un televisor digital con lo que ahora conocemos como Apple TV integrado. Con estas posibilidades y sus nuevos sistemas operativos, tanto para móviles como para equipos de escritorio, el Apple de Tim Cook le sigue debiendo a sus seguidores una buena sorpresa de hardware.

Ya de menos un buen servicio global de *streaming* musical que combine lo mejor de iTunes Match con iTunes Radio y Beats Music, ¿no?

HUDWAY

Si tienes problemas para manejar por la noche o para hacer frente a los caprichos del clima, amarás la solución que brinda la aplicación gratuita HUDWAY, para iOS y Android. Con ella planeas tu ruta a seguir del punto A al B; una vez iniciado tu recorrido, la pantalla de tu teléfono se convertirá en una guía luminosa que te advertirá sobre la dirección que debas ir tomando. Checa cómo funciona en **hudwayapp.com**.

Capital erótico

Catherine Hakim
Debolsillo, 2014

¿Por qué hay gente que parece llevar una vida de ensueño? Son personas atractivas, pero también animadas, amigables y carismáticas. Todas las puertas se les abren. La respuesta es el poder del capital erótico: el activo humano menos estudiado, pero la clave de cómo trabajamos, interactuamos con los demás, triunfamos y llevamos nuestras relaciones. La autora es socióloga experta en mujeres trabajadoras y maestra en la London School of Economics.

Art Now vol. 4

Varios autores
Taschen, 2013

Si quieres entrar por la puerta grande al mundo del arte contemporáneo, este libro es para ti; lo mejor y lo último, tan fresco que sentirás sus pulsaciones. Una guía de la A a la Z con biografías de artistas, sus obras más recientes, un histórico de exposiciones e información bibliográfica. Un apéndice ilustrado completa este magnífico libro de referencia con la información más útil: galeristas, precios y ejemplos de subastas.

La cultura del antojito. De tacos, tamales y tortas

José N. Iturriaga
Conaculta, 2013

En este *ebook*, José N. Iturriaga invita a conocer –de forma divertida y didáctica– la historia del maíz, la tortilla, el chile y la cocina mexicana, y realiza un recorrido gastronómico para conocer comida sorprendente como: tacos de mariposa monarca o abeja, tamales de ceniza con frijoles, típicos de Colima, o las tortas de cocoles con tamal características de Hidalgo. Disponible en **www.educal.com.mx**.

CINE

Cantinflas

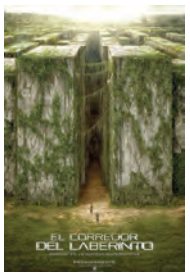
(México - 2014)
Director: Sebastián Vega del Amo
Actúa: Óscar Jaenada

Película que narra la vida de Mario Moreno "Cantinflas", desde sus inicios como afanador en carpas ambulantes hasta su arribo al mundo del cine, donde además de consolidarse en el gusto del público iberoamericano por décadas, se convirtió en el cómico mejor pagado del mundo. La película tuvo una muy buena acogida del público en el reciente Festival de Guanajuato.

El hombre más buscado

(EUA-Inglaterra-Alemania - 2014)
Director: Anton Corbijn
Actúan: Phillip Seymour Hoffman, Grigoriy Dobrygin, Willem Dafoe

Una joya para amantes del *thriller*. Basada en la novela de John le Carré y con la última actuación de Hoffman, la aventura comienza cuando un inmigrante checheno-ruso –que fue brutalmente torturado luego del 11-S– se integra a una comunidad islámica. Los servicios secretos de Alemania y Estados Unidos se interesan sobremanera mientras el riesgo crece, pues todos quieren saber su verdadera identidad.



El corredor del laberinto

(EUA - 2014)
Director: Wes Ball
Actúan: Dylan O'Brien, Thomas Brodie-Sangster, Kaya Scodelario

Thomas se despierta atrapado en un laberinto enorme con un grupo de muchachos. No puede recordar nada del mundo exterior más que unos extraños sueños sobre una misteriosa organización conocida como C.R.U.E.L. Sólo uniendo los fragmentos de su pasado, junto con Thomas, podrá descubrir la forma de escapar.

SERIES

Red Band Society

Esta serie nos muestra el mundo desde los ojos de un grupo de adolescentes que pasan estos importantes años de su vida en un hospital. Las circunstancias en que se desarrolla su intensa amistad dan giros inesperados. Una serie de Fox a estrenarse en su canal el 17 de septiembre.

The Mindy Project

La tercera temporada de esta comedia muestra la caótica vida de la doctora Mindy y las relaciones que lleva con sus muy particulares compañeros de trabajo, explorando su complicada pero divertida vida amorosa. Se presenta en el canal de Fox el 16 de septiembre.

DVD Y BLU-RAY

Un mundo secreto

Gabriel Mariño

Una sencilla pero bien lograda *road movie* que retrata el mundo íntimo de María, una adolescente que en un viaje de autoconocimiento confronta sus anhelos y frustraciones al recorrer el norte de México. Esta exploración sin pretensiones ni lugares comunes nos sumerge en un mundo secreto lleno de sentido.

EVENTOS PARA SEPTIEMBRE DE 2014

Cine

Ciencias naturales

Matías Lucchesi

En el frío invierno de las montañas una muchacha va convirtiéndose en mujer, pero tiene dudas sobre su identidad, así que decide encontrar a su padre desafiando las adversidades. La película fue ganadora del Grand Prix de la sección Generation Kplus de la Berlinale 64, y arrasó en el Festival de Cine de Guadalajara llevándose los premios de Guion, Actriz y Película iberoamericana.

3 de septiembre, 19 y 21 h
Entrada libre
Auditorio Alberto López
16 Morelos s/n , esquina con Calle 15 y 16 Hidalgo y Morelos
Col. Ciudad Victoria Centro
C.P. 87000, Deleg. Victoria
Victoria, Tamaulipas
Más informes: (834) 3188326

Performance

Water Fools

Ilotopie

La compañía francesa fundada hace 33 años nació con el objetivo de crear eventos para espacios públicos, realizando intervenciones urbanas. El espectáculo "es un *performance* de gran formato, montado sobre el agua en el que personajes fantasmagóricos, batallas de fuego, vuelos musicales y maquinarias incandescentes dan voz a un mundo diferente". Espectáculo integrado por 19 artistas.

Del 18 al 20 de septiembre
Entrada libre
Paseo Santa Lucía
Centro de Monterrey
Monterrey, Nuevo León
Más informes: (81) 20 33 84 50

Teatro de sombras

No toquen mis manos

Valeria Guglietti, España

La gracia, la creatividad y el desparpajo se logran al expresar el arte milenario de las sombras chinescas. *No toquen mis manos* logra un verdadero punto de encuentro entre el cine mudo, el cómic, los títeres, la música y la magia.

Del 29 de agosto al 5 de septiembre
Entrada libre
Distintos horarios
Auditorios, escuelas y gimnasios municipales del estado de Tamaulipas:
Ocampo, Nuevo Morelos, González, Ciudad Madero, El Mante, Nuevo Laredo, Mier
Tamaulipas
Más información en:
http://fit.gob.mx/artista/valeria-guglietti/

ESTE AÑO LA SULTANA DEL NORTE TRAE GRANDES FESTIVALES EN DISTINTOS ÁMBITOS Y ESTILOS, ENTRE ELLOS DOS EVENTOS QUE PROMETEN SER DIGNOS EXPONENTES DE LA ESCENA MUSICAL NACIONAL E INTERNACIONAL

Monterrey City Fest

http://monterreycityfestival.com
Monterrey, Nuevo León
Parque La Fundidora
5 de septiembre al 7 de septiembre

Tres días de buena música en el lanzamiento de un festival que busca promover la unión de culturas, la música, el arte y la sustentabilidad. Se esperan bandas consagradas como Travis, Deftones, Def Lepard, Of Montreal, Porter, Hardwell, Husky, Bomba Estéreo, La Mala Rodríguez y muchos más.

VS

Hellow Festival

http://hellowfestival.com
Monterrey, Nuevo León
Parque Universitario
19 y 20 de septiembre

En su quinta edición, este evento reúne a talentos como: Die Antwoord, Modest Mouse, MGMT, Deadmau5, Cut Copy, Queens of the Stone Age, Kongos, Caifanes, Calle 13, El Gran Silencio, entre otros. Después de una pausa de dos años, muchos esperan vivir otros 1,320 minutos de buena música.

Festival Internacional Tamaulipas 2014

http://fit.gob.mx
Tamaulipas
Capital y sus 43 municipios

La gran fiesta cultural y artística de Tamaulipas se prepara con sedes en todo el estado. Este año el invitado especial es República Dominicana, que envía exponentes en diversas disciplinas artísticas para acercar su cultura a tamaulipecos y visitantes. Artes plásticas, teatro, danza, música clásica, contemporánea, rock, salsa, literatura, artes populares y conferencias, en este evento para toda la familia.

Nuevo León, Polo Cultural de México
http://www.conarte.org.mx/

Arte urbano
Callegenera. Festival de Expresiones Urbanas
> Museo de Culturas Populares
> Estaciones del Metro
> Teatro de la Ciudad
> 6 al 28 de septiembre

Teatro
Festival Internacional de Teatro Nuevo León 2014
> Teatro de la Ciudad
> Teatro Centro de las Artes
> Museo de Historia Mexicana
> 3 al 13 de septiembre

Danza folclórica
XII Concurso Regional de Polka
>Museo de Historia Mexicana
> Parque Fundidora. Plaza BOF
> 20 y 21 de septiembre

Festival Internacional de Cine del Centro Histórico de Toluca

www.fictoluca.com
Centro de Toluca, Estado de México
UAEM
Instituto Mexiquense de Cultura y Cinemex
6 al 13 de septiembre

Nacido bajo la premisa de hacer que el cine mexicano sea más visto, este encuentro ha venido creciendo y especializándose. Este año India es el país invitado y el eje es el cine y la música, con la intención de reflexionar sobre la producción cinematográfica en general y acerca de la relación entre estas dos artes.

Feria Nacional de Zacatecas 2014

http://fenaza2014.mx/
Zacatecas, Zacatecas
4 al 22 de septiembre

La festividad más importante del estado ofrece diversos atractivos para el deleite de sus visitantes. Este año el invitado especial es el estado de Tamaulipas, que mostrará lo mejor de su gastronomía y actividades culturales. El programa lo integran conciertos, juegos mecánicos, actividades deportivas y para niños, exposiciones artesanales y ganaderas. Entre los invitados figuran La Oreja de Van Gogh, Pepe Aguilar y varios más.

Pintura
El ojo grosero. José Revueltas, crítico de arte
Exposición desde la crítica de arte del autor
> Ciudad de México
> Museo de Arte Moderno
> 2 de julio al 1 de noviembre

Grabado
Homenaje al 100 aniversario luctuoso de José Guadalupe Posada – Varios artistas
> Colima, Colima
> Teatro Hidalgo
> 30 de junio al 30 de septiembre

Talleres para niños
Mi historia animada - Taller multimedia para niños
> Ciudad de México
> Foro 37, dentro del Bazar Fusión
> A partir del 3 de septiembre, de 17:00 a 18:30 h

* Eventos sujetos a cambios sin previo aviso.

Un paseo por las calles del recién nacido México independiente

En el México del siglo XIX las calles bullían con ruidos y pregones de gente que iba tocando de puerta en puerta ofreciendo sus mercancías

¡El aguaaa!

Tanto va el cántaro al pozo... Para llenar la pileta de cada casa, el aguador hace varios viajes a la noria; para llevar la cuenta entrega una semilla de colorín por cada una de sus vueltas y, al final de la jornada, las cobra todas juntas.

¡Velaaas!

La cera de Jalisco de primera —de a 25 pesos la arroba—[1] se mezcla con grasa de chivo o carnero para fabricar velas baratas que el velero ofrece a los madrugadores y a los trasnochados para iluminar el camino y los rincones de la casa.

¡El paaan!

Mañana y tarde el panadero ofrece bizcochos, chilindrinas, pechugas, pelucas, trompones, gallinas, payasos, picones, carmelas, volcanes, tortugas, conchas, niños envueltos, magdalenas, novias, chivos, canillas, batidas y mamones, de a 12 pambazos o de a 8 panqués por un real.[2]

¡A dos palanquetas, a dos condumios![3] ¡Caramelos de espelma,[4] bocadillos de coco, almendra garapiñada, acitrones, calabazates, camotes cubiertos, huevos reales, yemitas acarameladas! ¡Dulces para tomar agua! ¿Quiéeen se refrescaaa?

El dulcero se abre paso con su caja repleta de las más delicíosas golosínas. ¿Conoces alguna de ellas?

Curiosamente, detrás de él se regala agua a los clientes.

¡Tripas, corazón!

El fuerte olor anuncia a la distancia chorizones de cerdo picado, con sal, chile y especias; todo esto remojado en vinagre y guardado dentro de tripas de puerco o de res; para degustarse hoy o la próxima semana.

¡Tejocotes por venas de chile! ¡Tequesquite[5] por pan duro!

La cambiadora va llamando de puerta en puerta, ella no compra ni vende, intercambia el aceite usado, los trastes y cacharros viejos y cualquier cosa que se le ofrezca en trueque por algo que ella traiga.

¡Niño, niña, niñito! ¡Mire qué rosas tan bonitas! ¡Qué bonitos pensamientos! ¡Qué bonitas gardenias! ¿No me va a comprar nada?

A los mexicanos siempre nos han gustado las flores. La vendedora sonríe vestida de blanco muy limpia y atenta; hace adornos en coronas y estrellas en un santiamén.

1 En México una arroba pesa el equivalente a 11.95 kilos.
2 Un real también servía en el México independiente para comprar una libra de carne (453 g) o 5 yardas de manta (4.57 m), aunque en ese tiempo el dinero no valía lo mismo que ahora y en general casi todo era más barato.
3 Panes para acompañar los alimentos.
4 Cera derretida de las velas. Probablemente se refiere a un pan con una cobertura como la de la cera derretida.
5 Sal natural que se obtiene de los lagos como el de Texcoco.

Gráfico: **Bruno Piña**

Fuentes

· Barros, Cristina y Marco Buenrostro. (2003). *¡Las once y sereno oo! Tipos mexicanos del siglo XIX*. México: Conaculta.
· M. Arroniz. (1858). *Manual del viajero en Méjico*. París: Librería de Rosa y Bouret, pp. 129-139. Consultado el 29 de julio de 2014, en http://books.google.com.mx/books?id=VUzXspTcVvAC&pg=PA132&lpg=PA132&dq=%22caramelos+de+espelma%22&source=bl&ots=fClkWg35G9&sig=66jxXSHTn74C1VcE6O3_WpPzk7M&hl=es&sa=X&ei=fTjYU922BOHL8AGJ54Bo&ved=0CCkQ6AEwAg#v=onepage&q=%22caramelos%20de%20espelma%22&f=false
· Museo de Economía. (2014). *A peso el kilo. Exposición virtual, Sala 1: Del siglo XVI al XVI*. Consultado el 29 de julio de 2014, en http://www.mide.org.mx/apesoelkilo/wp-content/uploads/2014/02/Sala1.pdf
· Varios autores. (1854). *"Los mexicanos pintados por sí mismos. Tipos y costumbres nacionales*. México: M. Murguía y Comp. Consultado el 29 de julio de 2014, en https://archive.org/stream/losmexicanospint00mexi#page/n3/mode/2up

EL TURNO DE

Horacio Franco

En sus más de 30 años de carrera ha logrado acortar la distancia entre el astro pop y el músico clásico, reivindicando a la flauta de pico y "bajando" la alta cultura a todas las audiencias, especialmente a los jóvenes. ¿Sabes cómo elige sus flautas, cuántas tiene y de dónde saca sus legendarios vestuarios? Nosotros sí

La música como proyecto de vida profesional y personal, ¿es viable?
Sin duda. En México puedes implementar cualquier cosa, sólo necesitas paciencia, constancia y disciplina. Como músico debes tener mucha constancia y una gran entereza para crecer, tener nivel como artista y así vivir no sólo de la música, sino para la música.

Eres uno de los músicos clásicos más reconocidos. ¿Cómo fue hacer carrera de flautista en México?
Fue difícil. Al regresar de Ámsterdam mi principal labor fue convencer a compositores para que crearan obras para flauta e invitar a colegas a tocar conmigo. Me llevó años hacer escuela y forjar un ambiente musical propicio para que la flauta fuera un instrumento respetable y reconocido.

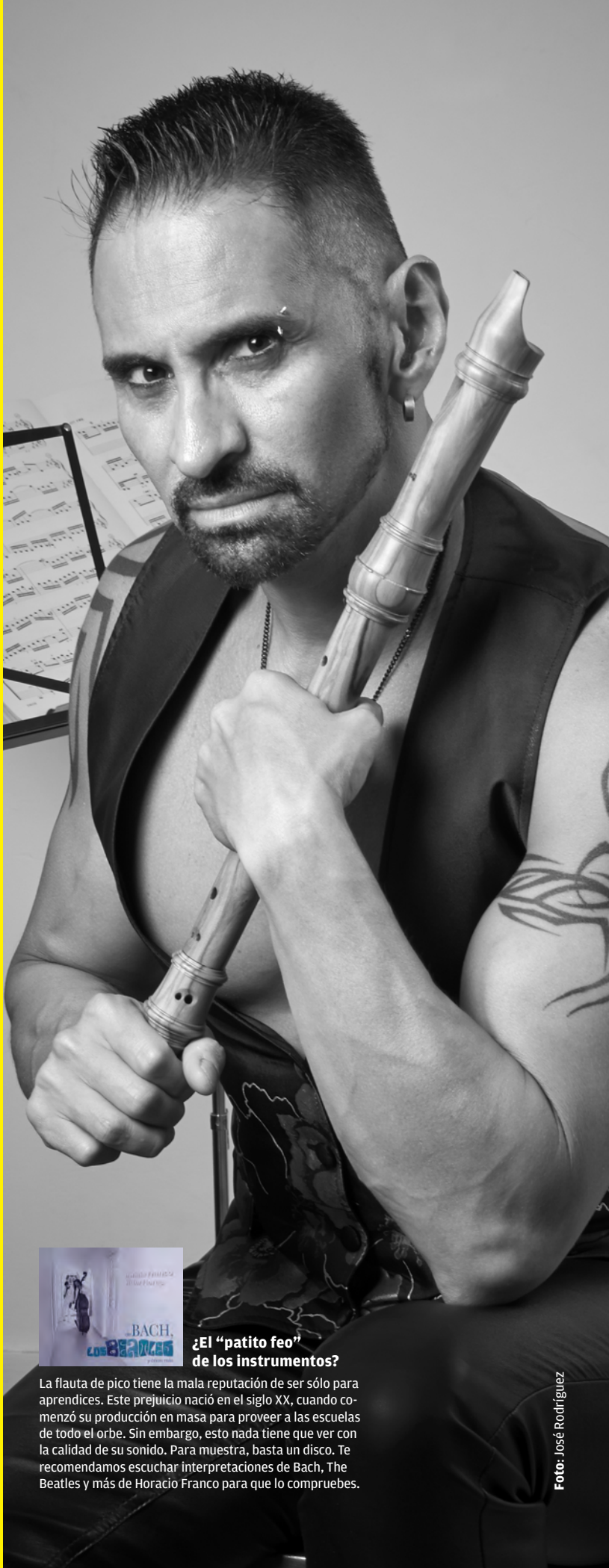
¿Cómo eliges una flauta?
Primero la ordeno de acuerdo con la digitación y el tono que necesito. Después, debo ir a Europa para probarla, para ver si me gusta, si hay empatía, y de esta manera decido si realizo o no la compra. Es una cuestión muy artesanal, de contacto directo con el constructor.

¿Cuánto duran tus flautas?
El promedio de vida de una flauta es de entre 10 y 15 años, según el cuidado que le brindes.

¿Cuántas flautas utilizas en una presentación?
Pueden ser de dos a tres, o hasta 14. Todo depende de la presentación.

Se dice que tu colección de flautas es impresionante. ¿Cuántas la integran y cuál es la consentida?
Son 60. Algunas, que mandé a hacer a Europa y Canadá, son de plástico. Con ellas ensayo y estudio todos los días, porque las de madera se desgastan más rápido. Otras las hicieron artesanos muy especializados de Holanda —estas sí, de madera—. Aunque todas son instrumentos muy finos, que valen entre 3,000 y 5,000 euros, tengo una muy vieja, que bauticé con el nombre de "Rolls-Royce", y que es fantástica, única, cuyo creador es un constructor inglés. Sólo la saco una o dos veces al año cuando mucho, pues tiene un significado especial para mí.

¿En qué más inviertes para tus conciertos?
En zapatos, pantalones, chalecos y botas, aunque, en realidad, tengo suficientes. Mi vestuario en los conciertos no es distinto al que uso a diario; mi imagen tan peculiar lo permite. Los mando a hacer con diseñadores mexicanos o extranjeros radicados en el país, y, contrario a lo que se piensa, pueden tener costos más bajos que la ropa convencional de marca. En lo que se refiere a zapatos, si veo algunos en tiendas o tianguis los puedo comprar sin problema, me rijo más por la comodidad que por la marca.



¿El "patito feo" de los instrumentos?
La flauta de pico tiene la mala reputación de ser sólo para aprendices. Este prejuicio nació en el siglo XX, cuando comenzó su producción en masa para proveer a las escuelas de todo el orbe. Sin embargo, esto nada tiene que ver con la calidad de su sonido. Para muestra, basta un disco. Te recomendamos escuchar interpretaciones de Bach, The Beatles y más de Horacio Franco para que lo compruebes.

Foto: José Rodríguez

Queremos ser tu más apasionado

amor de verano

Enamórate de esta promoción:

Suscríbete por **$250**

y recibe hasta la puerta de tu casa

12 números por el precio de 10

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el DF y zona metropolitana
o al **01 800 468 8722** (larga distancia sin costo) para más información.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

¿SABÍAS QUE EXISTEN

24 CAUSAS POR LAS QUE PROFECO INMOVILIZA UNA BOMBA DE GASOLINA?

Entra a **http://www.profeco.gob.mx**
y conoce las 24 causas por las que una bomba puede ser inmovilizada, el procedimiento de verificación que realizan nuestros inspectores en cada visita a las estaciones de servicio,
y el **Quién es Quién en los Combustibles,**
reporte semanal con el desempeño de gasolineras en todo el país.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

Platillo

SABIO PROFECO

Las siguientes recetas integran en un solo plato, de forma inteligente y deliciosa, todos los nutrientes necesarios para llevar una dieta equilibrada. Para el noveno mes del año te presentamos dos recetas dignas de competencia. Se trata de unas lentejas con pollo y un inigualable menudo en verde.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco
y elaborado por el chef Julio Romagnoli

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes?

Frutas

- Ciruela
- Durazno
- Granada roja
- Guayaba
- Limón
- Manzana
- Melón
- Membrillo
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Perón
- Plátano
- Sandía
- Toronja
- Tuna
- Uva

Verduras

- Aguacate
- Acelga
- Berenjena
- Betabel
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chícharo
- Chile poblano
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

162

MENUDO EN VERDE

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 497 kcal * Proteínas 29 g * Grasa 18 g * Fibra dietética 9 g * Colesterol 113 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- > **¾ kg** de pancita de res limpia
- > **3** calabacitas medianas (450 g) partidas en cubos medianos
- > **300 g** de tomate verde
- > **1** cebolla mediana (200 g)
- > **¼ kg** de habas verdes sin vaina
- > **3** limones (90 g) partidos por la mitad
- > **3** ramas de cilantro picado finamente (15 g)
- > **3** chiles verdes (12 g) (o al gusto)
- > **1** rama de epazote (5 g)
- > **2** dientes de ajo (4 g)
- > **1** pizca de cominos
- > **¾ kg** de tortillas
- > **3** cucharadas de aceite (30 ml)
- > Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cuece la pancita en dos litros de agua con una hoja de laurel, un trozo de cebolla, un ajo y sal al gusto. Ya cocida, córtala en cuadritos y reserva el caldo.
2. Licua los tomates crudos con la mitad de la cebolla, el ajo, los chiles y los cominos.
3. En una olla, calienta el aceite, cuela y fríe la salsa hasta que sazone. Salpimienta al gusto.
4. Agrega a la olla que contiene la salsa, la pancita cortada y su caldo. Al soltar el hervor, agrega las habas verdes.
5. Cuando las habas estén a punto de cocerse, añade las calabacitas y una rama de epazote. Si es necesario, añade más agua o caldo y verifica la sazón, añadiendo sal al gusto. Deja hervir hasta que las calabacitas estén tiernas.
6. Pica finamente el resto de la cebolla y resérvala.
7. Sirve la pancita muy caliente y aderézala con limón, orégano y cebolla al gusto. Acompáñala con las tortillas calientes.

Fotos: José Rodríguez **Chef**: Julio Romagnoli

163

LENTEJAS CON POLLO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 634 kcal * Proteínas 31 g * Grasa 27 g * Fibra dietética 5 g * Colesterol 55 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

> **1** taza de lentejas (180 g), remojadas
> **500 g** de fajitas de pechuga de pollo sin piel
> **3** rebanadas de tocino (60 g), picadas
> **1** taza de arroz (200 g)
> **2** plátanos machos maduros (520 g), en rodajas
> **6** rebanadas de piña en almíbar (330 g), en trocitos
> **2** jitomates medianos (240 g)
> **120 g** de chícharos cocidos
> ½ cebolla chica (75 g)
> **2** dientes de ajo (4 g)
> Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Cambia el agua de remojo de las lentejas y cuécelas sin sal.
2. Licua el jitomate con la cebolla y el ajo.
3. En una cacerola calienta el tocino. Cuando haya soltado toda su grasa, agrega el jitomate molido previamente colado. Déjalo al fuego hasta que el jitomate sazone.
4. Aparte, salpimienta las fajitas y dóralas en una sartén utilizando 4 cucharadas de aceite. Resérvalas.
5. Vierte las lentejas con todo y su caldo en la cacerola del jitomate. Incorpora la piña y las rebanadas de plátano. Salpimienta al gusto. Deja al fuego alrededor de 10 minutos o hasta que el plátano se cueza.
6. Prepara un arroz blanco con chícharos utilizando el aceite restante.
7. Sirve las lentejas con las fajitas de pollo encima y acompáñalas con el arroz.

El **chef Julio Romagnoli** es propietario de Romagnoli Restaurante, en la colonia Condesa de la Ciudad de México. Contáctalo en **romagnoli.restaurante@hotmail.com**

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

COAHUILA

Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA

José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92

Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

CHIAPAS

Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943

Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA

Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770

Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

DISTRITO FEDERAL

Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771

Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311

Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO

Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028

Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784

Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372

Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO

Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO

Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO

Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN

Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT

Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA

Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO

Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO

Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ

Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA

Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO

Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296

Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97

Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS

Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561